

COCINA FÁCIL

LECTURAS

**CENA LISTA EN
30 MINUTOS**

**TORTITAS DE GAMBAS
BACALAO, VERDURA...**

**IDEAS SABROSAS
CON CHULETAS
Y COSTILLAS**

**POSTRES DE
SIEMPRE
ROSQUILLAS,
CAÑAS, CHURROS**

DELICIAS A BUEN PRECIO

PASTELES DE PATATA Y CARNE



**TRENZAS DE HOJALDRE
DE SALMÓN, TERNERA...**



**POLLO SUPERJUGOSO,
AL HORNO O GUISADO**



**TARTAS DE LIMÓN CON
GALLETAS Y BIZCOCHO**

Nº 321 2,50€ PVP CANARIAS 2,65€

0 0 3 2 1

8 428019 000057

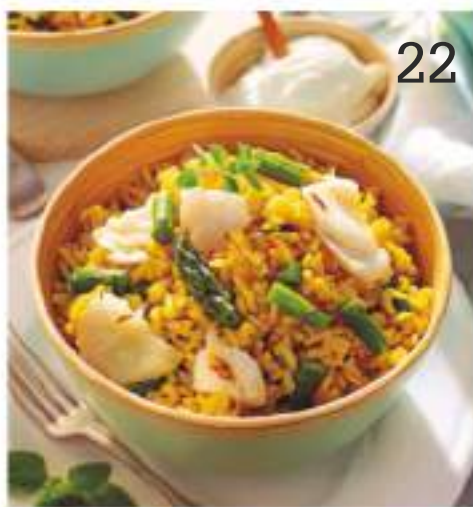
PROBADOS Y PREMIADOS POR EL JURADO MÁS EXIGENTE, EL CONSUMIDOR



SUMARIO

COCINA LECTURAS FÁCIL

Nº 321



22



28



59



54

- **Vamos a la compra** 6
Es tiempo de coles, setas, higos...
Disfrútalos en infinidad de platos
o guarda para más adelante.
- **Superideas** 12
Cómo transformar las cremas
de verduras en platos exquisitos.
- **Platos que cunden** 16
Recetas de pollo superjugoso
con salsa, relleno o guarnición.
- **Despensa básica** 20
Arroces secos y melosos,
perfectos de diario y para invitar.
- **Cocina a buen precio** 24
Costillas de ternera o cerdo al
horno o guisadas, muy sabrosas.
- **Cocina de mercado** 28
Platos de pescado sin espinas
muy bien acompañados.
- **ESPECIAL** 32
Menús inspirados en las
mejores recetas, saladas
y dulces, de nuestras abuelas.
- **Cenas fáciles** 42
Apúntate a las tortitas de
hortalizas, arroz, gambas...
- **La receta del mes** 46
Dulces tradicionales con masa
que siempre gustan: churros,
rosquillas, cañas, hojaldritos...
- **Todo al horno** 50
Pasteles de hojaldre con carne,
pescado y verduras.
- **Técnica fácil** 54
Salsas que mejoran cualquier
plato: besamel, holandesa,
vizcaína, de marisco...
- **Postres fáciles** 58
Tartas de limón refrescantes
y nada complicadas.
- **Escuela de cocina** 62
Dos formas de hacer chuletas
de cerdo al vino.
- **Cocina para principiantes** 64
Vas a sorprender con estos
dos pasteles de patata.
- **Lo último** 66
Novedades relacionadas
con el mundo de la cocina.

ESPECIAL

Menús caseros

**COCINA
TRADICIONAL**

**Guisos, pucheros, carnes
en salsa, buñuelos...
Recupera las recetas de la
abuela. Te encantarán.**



Nuestras recetas

Aquí tienes todos los platos que aparecen en este número.



VERDURA Y LEGUMBRE

- Coles con salsa a la vizcaína. **56**
- Crema de hortalizas asadas con champiñones **12**
- Crema de lentejas y verduras con costillas **13**
- Crema de setas y hortalizas. **14**
- Empedrado de garbanzos, arroz y verdura **40**
- Guiso de garbanzos y costillas de cerdo **25**
- Guiso de patatas con setas y gambas **8**
- Milhojas de calabacín con salsa de marisco **56**
- Pan tostado con escalivada y boquerones **34**
- Patatitas rellenas de verdura **36**
- Pimientos verdes rellenos de tortilla de patata **7**
- Salmorejo con jamón y escalivada **15**
- Sopa de repollo y hortalizas **6**
- Tarta de patatas y albóndigas **65**
- Timbales de patata y calabaza con crema de calabacín **64**
- Tortitas de hortalizas con salsa de yogur **42**

CEREALES Y MASAS

- Arroz con alcachofas y tomate **23**
- Arroz al azafrán con bacalao y espárragos **22**
- Arroz marinero con garbanzos **22**
- Arroz negro con muselina de ajo **54**
- Arroz salteado con huevo **20**
- Minitartas saladas de hojaldre **52**

- Pasta con champiñones **38**
- Risotto de gambas y puerro con jamón **20**
- Timbal de arroz con setas **21**
- Tortillitas de arroz con bacalao **43**
- Tortitas de guisantes al tomillo **45**

PESCADOS Y MARISCOS

- Bacalao con muselina y pimiento rojo **28**
- Caballa con verduras a la moruna **29**
- Calamares rellenos de gambas **38**
- Dorada a la sal con mayonesa **55**
- Empanada enrejada de trucha y setas **51**
- Pescadilla a la marinera con gambas **30**
- Rollitos de lubina con zanahorias **36**
- Salmonetes con setas, cebollitas y besamel de mostaza **31**
- Tortillitas de gambas y ajetes **44**
- Trenza de hojaldre con salmón y gambitas **53**

CARNES, AVES Y HUEVO

- Chuletas de cerdo al oporto .. **63**
- Chuletas de cerdo al Pedro Ximénez **62**
- Contramuslos picantes con patatas asadas **18**
- Costillar de cerdo asado con calabaza **27**
- Costillas de ternera asadas con pisto **24**
- Costillas de ternera guisadas con hortalizas **26**

- Huevo rebozado con besamel **57**
- Huevos benedictine con salsa holandesa **54**
- Lomo de cerdo en salsa con setas **40**
- Pechugas al horno con mozzarella y salsa de tomate **16**
- Pechugas rellenas con jamón, queso y pimientos **19**
- Pollo a la buena mujer con arroz **34**
- Pollo al ajillo con patatitas y cherris **17**
- Solomillo de cerdo asado con higos **9**
- Tartaletas de solomillo de cerdo con pistacho **50**

POSTRES Y DULCES

- Bizcocho relleno de crema de limón glaseado **58**
- Buñuelos de manzana **38**
- Brazo de gitano de queso y limón **61**
- Carlota fácil de limón y naranja con galletas **59**
- Churros de calabaza con chocolate **48**
- Cucuruchos de pasta filo y manzana **46**
- Flan de melocotón con uvas **40**
- Hojaldritos de natillas **49**
- Leche frita a la canela **34**
- Pastel de membrillo y queso **36**
- Rollitos de pasta filo y melocotón **48**
- Rosquillas de naranja y anís **46**
- Tarta crujiente de galleta y limón **60**
- Tartaletas de flan parisien **47**

Comprobado

¡FÁCILES, RICAS Y BARATAS!

RECETAS SUPERSENCILLAS

Para todos, incluso para aquellos que no han entrado nunca en la cocina. Con explicaciones que siguen un orden lógico para que no te hagas un lío al cocinar.

CON TRUCOS Y PASO A PASO

Platos únicos, hechos con antelación, preparados con algo comprado... Te facilitamos la vida para que la tarea de organizar el menú sea coser y cantar.

CON AYUDA DE LOS EXPERTOS

Hemos comprobado que los platos que te ofrecemos salgan siempre bien. Si tienes cualquier duda, mándanos una carta* o un e-mail: cocinafacil@rba.es

ESTE MES CON LA REVISTA

CUERPOMENTE

YOGA PARA TODOS

Respiración, Meditación y Bienestar Integral



MÁS DE 40 POSTURAS

EXPLICADAS PASO A PASO

REVISTA+LIBRO YA EN TU QUIOSCO

HORTALIZAS Y FRUTAS DE OTOÑO

Empiezan a llegar las primeras setas, caquis, granadas... y es el mejor momento de la verdura de hoja verde. Apetecen guisos o salteados ligeros y postres reconfortantes.



Sopa de repollo y hortalizas

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **35 min**
Personas: **4**

- 1/2 repollo o col
- 4 patatas
- 3 zanahorias
- 50 g de quinoa y 50 g de quinoa roja
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal

Lavamos las quinoas hasta que deje de salir espuma y las escurrimos; las cocemos juntas en una cazuela con agua salada el tiempo que indique el fabricante y las escurrimos muy bien.

Pelamos las patatas, las lavamos y chascamos. Limpiamos el repollo, lo lavamos y partimos en juliana. Raspamos las zanahorias, las lavamos y cortamos en rodajas. Calentamos una cazuela con abundante agua y sal, añadimos las zanahorias

y las patatas y cocemos unos 10-12 min. Agregamos el repollo, removemos y proseguimos la cocción 10-15 min, añadiendo más agua caliente si es preciso. Incorporamos la quinoa y un hilo de aceite, removemos y servimos ensalada espolvoreando con el perejil, lavado y picado.

PLUS

Puedes cambiar la quinoa por arroz o pasta, ajustando al tiempo de cocción que precisen.

En tu cesta que no falten

✓ **COLES.** Repollo, lombardas y coles de Bruselas... están ahora muy crujientes. Perfectos para ensaladas, con el repollo o la lombarda crudos o escaldados, en juliana y mezclados con zanahoria y manzana. También para sopas muy completas con un puñado de arroz. Y si rehogas el repollo y la patata sobrantes del cocido con panceta podrás hacer un trinxat

✓ **HIGOS, FRUTOS DEL BOSQUE...** Dan nivel a los postres, están deliciosos con queso, en la masa de un bizcocho o decorando tartas. Son ideales para un desayuno completo con cereales... y también para salsas de carnes asadas.

✓ **OTRAS HORTALIZAS Y FRUTAS.** Aprovecha para comprar aquellas que su temporada acaba y haz mermeladas, compotas, salsas, pisto... o congela. La fruta, limpia, troceada y congelada te servirá además para coulis, batidos, rellenos...



Pimiento verde

El italiano. Alargado, estrecho, con punta y de piel fina es estu-
pendo para freír. Para
limpiarlo empuja el
tallo hacia dentro y,
luego, tira de él; ponlo
bocabajo y sacúdelo
suavemente para que
suelte las semillas.

Confitados. Primero se
doran con aceite y,
luego, se terminan de
cocinar con un poco de
agua, a fuego lento y
tapados. Deliciosos.

Pimientos verdes rellenos de tortilla de patata

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 hora**
Personas: **4**

- 8 pimientos verdes italianos
 - 4 patatas
 - 2 cebollas
 - 4 huevos
 - Aceite, sal, cebollino
- Para acompañar:
- Ensaladilla
 - Unos tomates cherri

Pelamos las patatas, las secamos y cortamos en rodajas finas; las pochamos en una sartén con abundante aceite. Pelamos y cortamos en plumas las cebollas, las añadimos y cocinamos hasta que estén tiernas; las escurrimos y dejamos templar.

Batimos los huevos en un bol, añadimos la patata con la cebolla y sazonomos. Mezclamos bien e introducimos en una manga pastelera con boquilla grande y lisa. Limpiamos los pimientos, cortando

una tapa en la parte del tallo para que quede bien abierto y sea fácil rellenarlos, retiramos bien todas las semillas, los lavamos y secamos. Los rellenamos con la mezcla, presionando el relleno para que no quede aire.

Calentamos una sartén grande con aceite a unos 175° y los freímos, por tandas, hasta que se cuaje la tortilla. Los retiramos, escurriéndolos bien, los cortamos en rodajas y los servimos con cebollino picado y la guarnición.

Buena idea

Así quedan perfectos

LOS PIMIENTOS. Elígelos de buen tamaño y lo más rectos posibles y ponlos en un vaso alto, así es fácil rellenarlos.

LA TORTILLA. Puedes semicuarla en la sartén, como si fuera un revuelto de patata y reservarlo mientras limpias los pimientos. Así te aseguras de que se cuajará bien al freír.



Setas

De temporada. Ahora se recolecta níscolo, senderuela, rebozuelo, de cardo... y es cuando mejor precio tienen. Límpialas con un paño húmedo, no las dejes en remojo y trocéalas mirando si están sanas.

Congélalas. Recogidas por ti o compradas, puedes pasarlas unos instantes por la sartén y congelarlas para guisos, revueltos, guarniciones...

Guiso de patatas con setas y gambas

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **40 min**
Personas: **4-5**

- 400 g de níscolos (u otras setas de temporada o cultivadas)
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla, 2 ajos
- 400 g de gambas
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos la cebolla y la picamos. Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos chascándolas. En una cazuela con un fondo de aceite, sofreímos la cebolla hasta que esté tierna. Añadimos las patatas, rehogamos 3 min, removiendo, cubrimos con agua, cocemos durante 15-20 min.

Limpiamos los níscolos con un paño humedecido y troceamos los grandes. Pelamos las gambas y las lavamos. Pelamos los ajos, lavamos el perejil y picamos ambos.

Rehogamos el ajo en un hilo de aceite, hasta que empiece a dorarse, agregamos los níscolos y los salteamos a fuego vivo 5 min; salpimentamos, removemos y los añadimos a las patatas. Salteamos las gambas hasta que cambien de color en la sartén de los níscolos, las salpimentamos y las agregamos al guiso. Ajustamos el punto de sazón, removemos y cocemos 5 min. Repartimos el guiso en cazuelitas, espolvoreamos con el perejil y servimos.

Buena idea

Versión con carne

CON COSTILLAS. Adobadas o sin adobar y troceadas, se rehogan con ajo, hasta que estén bien doradas, y se achispan con vino. Se cubren con agua o caldo, se añaden las patatas chascadas y se cuece lento 30 min. Se añaden los níscolos salteados y se da un hervor de 2-3 min.



Higos

Muchas variedades.

Se dice que incluso más de 700: de piel morada, verde... con pulpa blanca, rojiza... Los más apreciados son el de cuello de dama, verde claro y blanco, con forma similar a una peonza.

No solo de postre. Es perfecto para dar un toque agri dulce a un asado de cerdo o ave, en aperitivos con jamón serrano o queso, en ensaladas y pizzas.

Solomillo de cerdo asado con higos

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **50 min**
Personas: **6**

- 2 solomillos de cerdo
- 12 escalonias
- 6 higos
- Miel
- Mostaza a la antigua
- 100 ml caldo de carne
- Vino de Jerez dulce o Pedro Ximénez
- Mantequilla, maicena
- Aceite, sal, pimienta

Precalentamos el horno a 200°. Mezclamos 1 cda. de miel y 2 cdas. de mostaza hasta obtener una salsa homogénea. Limpiamos los solomillos, los salpimentamos y pasamos a una fuente refractaria. Los embadurnamos bien con la mezcla y los hornearnos con el grill encendido unos 5 min, dándoles la vuelta a los 2-3 min. Los regamos con el caldo y un chorrito de vino y los asamos, ya sin el grill, unos 15 min más, girándolos a media cocción.

Pelamos las escalonias y las rehogamos en una sartén con 3 cdas. de aceite y 1 cda. de mantequilla durante 15 min. Retiramos la carne, ponemos los jugos en un cazo y los reducimos al fuego unos 2-3 min. Diluimos 1 cda. de maicena en 1 cda. de agua, la añadimos y removemos bien.

Incorporamos los higos lavados y cortados en cuartos y salpimentamos. Servimos los solomillos cortados en medallones con la salsa, las escalonias y los higos.

Buena idea

Opción con higos secos

EN FORMA DE SALSA.

Hidrata unos 6-8 higos con 1/2 vaso de vino dulce mientras asas la carne. Pocha 1 cebolla, añade los higos, sin el rabito y troceados, con el vino, agrega 1 vaso de agua o caldo de carne y lleva a ebullición. Añade los jugos del asado, mezcla, retira y tritura.

ERITRITOL Y ACEITE DE COCO: VERSATILIDAD PARA TU COCINA

¿Conoces el Eritritol y el Aceite de Coco de NaturGreen? Estos dos ingredientes son súper versátiles y fáciles de usar en todo tipo de recetas. Además, aportan beneficios importantes que complementan cualquier dieta gracias a sus propiedades nutricionales y saludables. Te contamos por qué ambos ingredientes se van a ganar un lugar en tu despensa gracias a su versatilidad y perfil nutricional.



Eritritol, un edulcorante saludable y ¡Sin calorías!

El eritritol es un edulcorante natural que se encuentra en frutas como peras y melones, así como en alimentos fermentados. Es ideal para aquellos que buscan reducir su consumo de azúcar sin renunciar al sabor dulce. A diferencia de otros edulcorantes artificiales, el eritritol no afecta los niveles de glucosa en sangre, por lo que es una excelente opción para personas con diabetes o quienes siguen una dieta baja en carbohidratos.

Una de las características más destacadas del eritritol es que no contiene calorías, lo que lo convierte en una alternativa perfecta para quienes buscan perder peso o mantenerlo. Además, no provoca caries, ya que no es fermentado

por las bacterias bucales. En la cocina, el Eritritol NaturGreen se puede usar en una amplia variedad de recetas, desde postres y bebidas hasta salsas y aderezos, sin alterar significativamente el sabor ni la textura de los alimentos.

Aceite de Coco, un toque tropical y saludable

El aceite de coco es un producto extraído de la pulpa del coco y es conocido por su versatilidad y beneficios para la salud. Este aceite es rico en ácidos grasos de cadena media, especialmente ácido láurico, que es conocido por sus propiedades antimicrobianas y su capacidad para mejorar el metabolismo. Además, el aceite de coco es una excelente fuente de energía rápida, ya que se metaboliza fácilmente en el cuerpo.

En la cocina, el Aceite de Coco NaturGreen se puede utilizar tanto en recetas saladas como dulces. Su sabor suave y ligeramente dulce lo hace ideal para hornear, freír y como sustituto de la mantequilla en muchas recetas veganas. Además, es resistente a altas temperaturas, lo que lo convierte en una opción saludable para cocinar a fuego alto. También es una excelente alternativa para quienes buscan reducir su consumo de grasas trans y grasas saturadas poco saludables.



Superalimentos en tu día a día

Integrar estos superalimentos en tu dieta puede ser más fácil de lo que piensas. El eritritol puede utilizarse para endulzar bebidas, postres y aderezos, proporcionando un sabor dulce sin las calorías adicionales. Por ejemplo, en nuestra receta de helados healthy de fresas, aportando la dulzura perfecta sin los efectos negativos del azúcar.

El aceite de coco, por su parte, puede añadirse a una variedad de platos, desde salteados y curries hasta productos horneados y batidos. En nuestra receta de galletas carrot cake, el aceite de coco añade una textura suave y un sabor delicioso, haciendo que tus postres sean no solo sabrosos sino también nutritivos.

¿Te animas a probarlos?

Convierte en un auténtico Guardián de la Salud y cuéntanos en @naturgreenoficial cómo cuidas de ti y los tuyos con una alimentación saludable, natural y equilibrada. Experimenta con el eritritol y el aceite de coco de NaturGreen en tus recetas diarias y descubre los beneficios de estos maravillosos ingredientes. ¡Tu salud te lo agradecerá!

HELADOS HEALTHY DE FRESA

Cualquier momento parece perfecto para disfrutar de un helado delicioso y saludable. Hay muchísimas formas de preparar un helado casero, lo puedes hacer de lo que tengas en la nevera, plátano, frambuesa, piña, mango...

RACIONES: † x8 • **DIFICULTAD:** ☁️ • ⌚ 5 MIN



Receta y fotografía de @revuelosenlacocina

INGREDIENTES

3 cdas de eritritol NaturGreen
125 g de Yogurt de coco NaturGreen
150 g de fresas

Para la cobertura:

Chocolate negro
Chocolate blanco (opcional)

PREPARACIÓN

Tritura todos los ingredientes y reparte la mezcla en los moldes para helado.

Congela como mínimo durante 4 horas.

También se puede hacer sin moldes, pero para ello tienes que remover la mezcla cada 30 minutos para que no se cristalice.

Derrete el chocolate al baño maría.

Pasa el chocolate derretido a un vaso estrecho y sumerge cada uno de los helados.

Espera a que la cobertura de chocolate se endurezca y sirve.

Si quieres reservarlos puedes volverlos a guardar en el congelador.



GALLETAS CARROT CAKE CON ACEITE DE COCO

Una vez que pruebes estas galletas, ¡no podrás parar de hacerlas por lo ricas que están!

RACIONES: † x4 • **DIFICULTAD:** ☁️ • ⌚ 20 MIN



Receta y fotografías de @4enlacocina

INGREDIENTES

100 gramos harina de avena NaturGreen
50 gramos de nueces
40 gramos de aceite de coco NaturGreen
Una pizca de canela de Ceilán y jengibre en polvo
50 gramos de eritritol NaturGreen
100 gramos de zanahoria (ya pelada)
Una pizca de sal
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

PREPARACIÓN

Rallamos la zanahoria y la reservamos.

Juntamos los ingredientes secos: la harina con las nueces picadas, la canela y el jengibre en polvo, el eritritol, una pizca de sal y el bicarbonato de sodio.

Si el aceite de coco está muy sólido, lo metemos al microondas durante pequeños intervalos hasta que se vuelva completamente líquido.

Incorporamos el aceite de coco y la zanahoria rallada y mezclamos.

Se pueden hacer tanto en la freidora de aire como en el horno. En la freidora de aire a 160 grados durante 7-10 minutos y en el horno a 180 grados durante 10-15 minutos.

Presentamos el plato con una base de la mezcla de tahini, colocamos los brócolis horneados encima y terminamos con más tahini.



Cómo mejorar las cremas de verduras

Con unos tropezones vistosos, con verduras asadas que aportarán más sabor, con picadillo de carne... Así no te cansarás de comer una crema rica y nutritiva. Pruébalas.

Crema de hortalizas asadas con champiñones

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 hora**
Personas: **4**

- 2 berenjenas
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates, 1 cebolla
- 2 ajos, 4 champiñones
- 50 g de taquitos de jamón curado
- Perejil picado, comino
- 1 l de caldo de pollo
- Aceite, sal, pimienta

Precalentamos el horno a 220°. Pelamos la cebolla y lavamos el pimiento, los tomates y las berenjenas. Los ponemos en la placa, los horneamos 25 min, retiramos y dejamos reposar tapados con papel aluminio 10 min. Los pelamos, reservando el jugo que suelten, y los troceamos.

Pelamos los ajos, los picamos y rehogamos en una olla con 2 cdas. de aceite. Añadimos las verduras, una pizca de comino, pimienta y sal y rehogamos unos 2 min. Vertemos el jugo reservado y el caldo y cocemos 10 min; retiramos y trituramos hasta lograr una crema lisa.

Limpiamos los champiñones, los lavamos y partimos en láminas. Los salteamos en unas gotas de aceite con el jamón. Servimos la crema en cuencos con el salteado, perejil y un hilo de aceite.





Crema de lentejas y verduras con costillas

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 hora**
 Personas: **4**

- 200 g de lentejas pardinas
- 200 g de calabaza
- 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria, 2 patatas
- 2 pimientos verdes italianos
- 400 g de costillas de cerdo adobadas troceadas
- 1 pastilla de caldo vegetal
- 1 hoja de laurel, un atadillo de hierbas aromáticas frescas
- Aceite, sal, pimienta

Lavamos y escurrimos las lentejas. Pelamos la calabaza, la cebolla, las patatas y la zanahoria y limpiamos el puerro. Lavamos y troceamos todo, lo ponemos en una olla y las cubrimos con agua; añadimos las costillas, las lentejas, el atadillo de hierbas y el laurel, lavados, y la pastilla de caldo desmenuzada y cocemos durante 45 min. Mientras, limpiamos los pimientos, los lavamos y cortamos en juliana; los salteamos con aceite y salpimentamos.

Retiramos las lentejas, si están tiernas, sacamos unos trozos de calabaza y la zanahoria y los cortamos en daditos. Retiramos las costillas y las desmenuzamos. Desechamos las hierbas. Reservamos un poco del caldo y trituramos lo que queda, hasta lograr un puré. Vamos incorporando el caldo hasta lograr la textura deseada. Servimos la crema decorada con una fila de carne, otra de calabaza y zanahoria y otra de pimientos y gotitas de aceite.

Buena idea

El plato perfecto

LA TEXTURA. La crema puede quedar más o menos espesa, según nos guste. En vez de agua, podemos añadir leche o nata para hacerla más sabrosa.

LENTEJA PARDINA. Tiene un sabor delicioso y una textura suave con una piel fina; por eso es la mejor para triturar y hacer cremas.



Crema de setas y hortalizas

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 hora**
 Personas: **4**

- 450 g de mixto de setas: champiñón, portobello...
- 1 zanahoria, 1 patata
- 1 puerro, 2 ajos, 1 nabo
- 1 calabacín, 1 cebolla
- 200 g de brócoli
- 100 ml de nata líquida
- Nuez moscada, comino molido
- Perejil picado
- Aceite, sal, pimienta, pimienta 5 bayas

Raspamos la zanahoria, limpiamos el puerro y pelamos la patata, el nabo, el calabacín y la cebolla. Lavamos y troceamos todo, lo ponemos en una cazuela, cubrimos con agua, salamos y cocemos 45 min a fuego lento. Escurrimos las verduras, reservando el agua de cocción, y apartamos unos trozos de zanahoria.

Lavamos y separamos el brócoli en ramitos; lo cocemos al vapor 10 min y cortamos en láminas. Limpiamos y lavamos todas las setas y tro-

ceamos las más grandes. Pelamos y picamos los ajos y los sofreímos en aceite. Agregamos las setas, las salteamos 7-8 min y salpimentamos.

Reservamos unas enteras y mezclamos el resto con las verduras cocidas. Trituramos con parte del agua reservada y con la nata, hasta obtener la consistencia deseada y aromatizamos con las especias. Servimos la crema decorada con el brócoli, las setas, la zanahoria, perejil y la pimienta 5 bayas machacada.

Buena idea

Claves que funcionan

LA CREMA. Mientras trituramos, vamos añadiendo el caldo reservado de la cocción hasta obtener una textura con cuerpo, pero fluida, no muy densa.

MÁS TROPEZONES. Podemos añadir unas lascas de queso curado, que se fundan un poco con el calor de la crema. Le van genial.



Salmorejo con jamón y escalivada

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 h 10 min**
 Personas: **4**

- 1 kg de tomates maduros
- 1 ajo
- 200 g de pan del día anterior
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 100 g de taquitos de jamón curado
- Hojitas de aromáticas
- 1 cda. de vinagre de jerez
- Aceite, sal

Precalentamos el horno a 200°. Lavamos la cebolla, el pimiento y la berenjena; los ponemos en una fuente refractaria y los asamos unos 35-40 min, dándoles la vuelta a mitad de horneado.

Troceamos el pan y lo ponemos en el fondo del vaso de la batidora. Lavamos y pelamos los tomates y los troceamos sobre el pan. Añadimos el ajo pelado, el vinagre, 4 cdas. de aceite y sal y dejamos que el pan se empape con todos los jugos 5 min. Luego, tri-

turamos hasta obtener una crema lisa y homogénea y reservamos en la nevera.

Sacamos las verduras del horno y dejamos que reposen tapadas con papel aluminio unos minutos. Las pelamos y retiramos las semillas de los pimientos. Cortamos la cebolla, la berenjena y el pimiento en tiritas, los mezclamos y los aliñamos con sal y un poco de aceite. Servimos el salmorejo frío con los taquitos de jamón, un poco de escalivada y unas hojas de aromáticas.

Buenas mezclas

FRÍO Y CALIENTE. Lo ideal es servir el salmorejo bien fresquito y la escalivada un poquito tibia, para que haya un contraste.

TOQUE CRUJIENTE. Queda genial si acompañamos el plato con unas tostaditas de pan untadas con ajo asado (que podemos hornear con las verduras).

Buena idea

Pollo superjugoso, relleno y en salsa

Las pechugas, los contramuslos e, incluso, el pollo entero y troceado quedan muy sabrosos y jugosos con estas recetas. ¿El secreto? Las salsas, el relleno o la guarnición.

Pechugas al horno con mozzarella y salsa de tomate

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **45 min**
Personas: **4**

- 4 pechugas de pollo
- 1 bola de mozzarella
- 1 cebolla, 2 ajos
- 400 ml de tomate triturado
- Orégano, albahaca
- 1 pizca de azúcar
- Aceite, sal, pimienta negra

Limpiamos las pechugas, las secamos y salpimentamos. Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Cortamos la mozzarella en 4 rodajas.

Rehogamos la cebolla 5 min en una cazuela con aceite hasta que se transparente. Añadimos el ajo y lo sofreamos, removiendo. Incorporamos el tomate, orégano, sal, pimienta y el azúcar y mezclamos bien. Tapamos la cazuela y cocemos 15 min a fuego muy suave, removiendo a menudo hasta que espese la salsa. Precalentamos el horno a 180°.

Doramos las pechugas por todos los lados en una sartén con un hilo de aceite. Vertemos la salsa en una fuente refractaria, añadimos las pechugas y, encima de cada una, colocamos una rodaja de mozzarella; las horneamos unos 25 min y servimos con unas hojas de albahaca.





Pollo al ajillo con patatitas y cherris

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **35 min**
 Personas: **4**

- 1 pollo mediano troceado
- 8 ajos
- 12 patatitas, 16 cherris
- 100 g de harina
- 100 g de pan rallado
- 50 g de mantequilla
- 200 ml de caldo de ave
- 100 ml de vino blanco
- El zumo de 1/2 limón
- Romero y perejil picados
- Aceite, sal, pimienta negra

Precalentamos el horno a 180°. Pelamos, lavamos y secamos las patatas: las partimos en acordeón, en rodajas finas sin llegar a cortarlas del todo, de modo que sigan unidas. Las pincelamos con la mantequilla fundida, salpimentamos, espolvoreamos con pan y horneamos 25 min. **Limpiamos** el pollo con papel de cocina, lo salpimentamos y enharinamos. Pelamos los ajos y los cortamos en láminas finas; las doramos en una cazuela con un fondo de aceite

caliente y las retiramos. Añadimos algo más de aceite y, cuando se caliente, doramos el pollo por todos lados, removiendo, unos 5 min.

Vertemos el vino y, cuando se evapora, el caldo, y proseguimos la cocción 5 min, hasta reducirlo a la mitad. Agregamos el ajo y el zumo, removemos, cocemos otros 8-10 min y retiramos. Lavamos, secamos y salteamos los cherris en un poco de aceite; los salpimentamos y servimos con el pollo y las hierbas.

Buena idea

Si lo quieres más ligero

EL POLLO. El de corral es menos graso y más sabroso. Retírale la piel y no lo enharinas; la harina hace que absorba más aceite.

LAS PATATAS. En vez de untarlas con mantequilla y espolvorearlas con pan rallado, pincélas con una mezcla de aceite, pimentón y, si quieres, ajo rallado.



Contramuslos picantes con patatas asadas

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **45 min**
 Personas: **4**

- 4 contramuslos de pollo troceados
- 1 cebolla roja, 4 ajos
- 2 zanahorias
- 8 patatas pequeñas
- 1 lima, 1 guindilla
- 10 g de jengibre rallado, 1 cda. de pimentón, cebollino
- 1/2 l de caldo de pollo
- 1 vasito de vino blanco
- Aceite, sal, pimienta negra

Lavamos y partimos las patatas por la mitad, les hacemos unos cortes, aderezamos con sal, pimienta y aceite y las horneamos 30 min a 180°.

Limpiamos el pollo con papel de cocina, lo ponemos en una fuente, salpimentamos y untamos con aceite. Pelamos y picamos el jengibre y la guindilla, exprimimos la lima y los mezclamos; vertemos sobre el pollo y removemos. Picamos los ajos, la cebolla y las zanahorias. Ecurrimos el pollo, reservando la marinada.

Doramos el pollo con aceite en la olla rápida y lo retiramos. Añadimos algo más de aceite, si hace falta, y sofreímos las verduras 5 min. Agregamos el pollo, la marinada y el pimentón y mezclamos. Vertemos el vino y dejamos evaporar el alcohol; cubrimos todo con caldo, cerramos la olla y cocemos 15 min desde que sube la válvula. Retiramos el pollo, trituramos la salsa, lo reincorporamos y cocemos lento 5 min más. Lo servimos con las patatas y cebollino.

Buena idea

Variaciones muy ricas

POLLO MÁS PICANTE. Deja los contramuslos –con o sin hueso– marinando 30-45 min como mínimo y, si tienes tiempo, unas horas.

PATATAS DELUXE. También sin pelar, córtalas en gajos, hazlas en el microondas 5 min, fríelas en aceite hasta que estén tiernas y doradas y salpimenta.



Pechugas rellenas con jamón, queso y pimientos

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **30 min**
 Personas: **4**

- 800 g de pechugas de pollo en 8 filetes
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 8 lonchas de jamón serrano
- 8 lonchas de queso para fundir
- 200 g de tomates cherri
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Retiramos posibles ternillas y huesecillos de los filetes de pechuga, los limpiamos con papel de cocina y los salpimentamos al gusto. Lavamos los pimientos, los secamos, retiramos los tallos, las semillas y las nervaduras blancas del interior y los cortamos en tiras o en bastones no demasiado finos. Precalentamos el horno a 180°.

Extendemos los filetes y cubrimos cada uno con una loncha de jamón y una de queso. Repartimos por enci-

ma los pimientos y formamos 8 rollitos. Calentamos una sartén con aceite y los doramos por tandas. Los pasamos a una fuente, los hornearnos unos 15 min, los retiramos y dejamos reposar 5 min.

Lavamos y secamos los tomates cherri y el perejil y picamos este último. Salteamos los tomates con un hilo de aceite 2 min, los salpimentamos y espolvoreamos con el perejil. Servimos los rollitos de pollo con los tomates salteados y regados con su jugo.

Buena idea

Rollitos con buena forma

FILETES FINOS. Es importante aplanarlos un poco con el rodillo –mételes entre 2 hojas de film y pásalo por encima– para que se enrollen fácilmente.

BIEN SUJETOS. Una vez enrollados, átalos con hilo de cocina o pínchalos con un palillo para que no se deformen durante el asado.

Arroces en su punto:

Es uno de nuestros mejores aliados para hacer platos rápidos y sencillos o que nos sirvan para invitar. Sigue estos consejos para darle el punto.

Arroz salteado con huevo

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **30 min**
Personas: **4**

- 400 g de arroz blanco
- 4 huevos
- 4 lonchas finas de beicon
- 3-4 tallos de cebollino
- Aceite, sal
- Unos granos de pimienta rosa

Cocemos el arroz en abundante agua con sal unos 16 min y lo escurrimos. Limpiamos el beicon, lo cortamos en tiritas y las doramos en una sartén con 2 cdas. de aceite.

Forramos con 4 cuadrados de film el interior de 4 tacitas y lo untamos con un poco de aceite. Cascamos 1 huevo en cada taza, unimos las puntas del film formando saquitos

y los atamos con hilo de cocina. Los cocemos en agua hirviendo unos 4 min, los refrescamos en agua fría para cortar la cocción

Agregamos el arroz a la sartén del beicon y lo salteamos 1 min. Lo repartimos en 4 platos, añadimos 1 huevo, sin el film, en cada uno. Lo servimos enseguida con el cebollino lavado y picado y la pimienta rosa machacada.



Risotto de gambas y

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **40 min**
Personas: **4-5**

- 325 g de arroz
- 16 gambas peladas, 4 lonchas de jamón serrano
- 8 espárragos verdes, 2 puerros
- 150 ml de vino blanco, 100 ml de nata para cocinar
- 75 g de queso parmesano
- 1 1/4 l de caldo de pescado
- Aceite, sal, pimienta

Preparamos el jamón crujiente: envolvemos las lonchas con papel absorbente y las metemos al microondas unos 2 min. Si no están crujientes, las dejamos algo más y las retiramos.

Limpiamos los espárragos, los lavamos y cocemos en agua salada 8 min; los refrescamos y troceamos. Limpiamos los puerros, retirando las raíces y la primera capa, los

secos, melosos...



Timbal de arroz con setas

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **45 min**

Personas: **4**

- 300 g de arroz
- 200 g de setas variadas
- 2 cebolletas
- 2 ajos
- 1 l de caldo de ave
- Unas hebras de azafrán
- 100 g de queso rallado
- 2 ramitas de perejil
- 60 g de mantequilla
- Aceite, sal

Lavamos el perejil y picamos 1 ramita. Limpiamos las setas, las lavamos, sin dejarlas en remojo, y las secamos. Pelamos, picamos y sofreímos los 2 ajos 1 min en una sartén con 3 cdas. de aceite. Añadimos las setas, el perejil picado y sal y rehogamos 6-7 min, removiendo.

Calentamos el caldo con el azafrán y reservamos. Limpiamos, lavamos y picamos las cebolletas; las rehogamos 5 min en una cazuela con la mantequilla y 1 cda. de acei-

te. Añadimos el arroz y lo tostamos 3 min, removiendo. Vertemos un cacillo de caldo hirviendo y mezclamos. Proseguimos la cocción unos 16 min, añadiendo más caldo, cacillo a cacillo y removiendo, cuando se evapora el anterior. Retiramos del fuego, agregamos el queso y mezclamos hasta integrarlo.

Repartimos el risotto con ayuda de un aro de cocina y agregamos las setas. Retiramos el aro y servimos los timbales decorados con el perejil restante.

puerro con jamón

lavamos y cortamos en rodajas; lo sofreímos en una sartén grande con aceite hasta que esté tierno; retiramos y reservamos.

Salteamos las gambas en el mismo aceite unos 2 min o hasta que cambien de color y reservamos. Agregamos más aceite a la sartén, incorporamos los espárragos, el puerro y el arroz y los sofreímos unos 2 min, removiendo. Salpimentamos.

Vertemos el vino y dejamos que se evapore todo el alcohol.

Agregamos el caldo hirviendo cacillo a cacillo, sin añadir el siguiente hasta que no se haya absorbido el anterior y siempre removiendo, durante unos 17-18 min. Vertemos la nata y el queso rallado, mezclamos hasta integrarlos y servimos el risotto con las gambas calientes y el crujiente de jamón.



Arroz marinero con garbanzos

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **30 min**
 Personas: **4**

- 150 g de arroz
- 250 g de garbanzos cocidos
- 300 g de almejas, 4 rodajas de rape
- 2 ajos, 1 cebolla
- Tomate frito
- 1 rebanada de pan, azafrán, perejil picado
- 1,5 l de caldo de verduras
- Aceite, sal

Dejamos las almejas 1 hora en agua con sal, cambiando el agua alguna vez, las enjuagamos y volvemos a escurrir. Freímos el pan en 3 cdas. de aceite; lo retiramos, escurriéndolo, y lo majamos con unas hebras de azafrán.

Pelamos y picamos la cebolla y los ajos; los rehogamos 5 min en una cazuela con 5 cdas. de aceite. Agregamos los garbanzos enjuagados,

4 cdas. de tomate y el caldo y, cuando hierva, añadimos el arroz y cocemos 10 min.

Doramos el rape en aceite, lo sazonamos y añadimos a la cazuela. Cocemos las almejas con un dedo de agua y tapadas 3 min. Desechamos las cerradas, las espolvoreamos con perejil y las añadimos al guiso, con el majado. Cocemos 5 min y servimos.



Arroz al azafrán con

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **40 min**
 Personas: **4**

- 380 g de arroz
- 400 g de bacalao desalado
- 1/2 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1,2 l de fumet
- 7 hebras de azafrán
- Orégano
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos los espárragos retirando la base más dura y fibrosa del tallo; los lavamos y cortamos en 3-4 trozos. Limpiamos el pimiento quitando el tallo, las semillas y las nervaduras internas, lo lavamos y cortamos en daditos. Pelamos la cebolla y la rallamos. Después, calentamos el fumet

Ponemos al fuego una cazuela con aceite y, cuando se caliente, sofreímos la cebolla y



Arroz con alcachofas y tomate

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **30 min**
Personas: **4**

- 400 g de arroz
- 4 alcachofas
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 150 g de guisantes congelados
- El zumo de 1 limón
- Cebollino picado
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos las alcachofas, retirando las hojas externas duras, las puntas, el tallo y la pelusilla central. Las lavamos, las escurrimos y rociamos con el zumo. Las cocemos en agua salada 10 min y las escurrimos. Cocemos también los guisantes en agua salada 7 min. Lavamos y rallamos los tomates y los aderezamos con sal, pimienta y aceite.

Cocemos el arroz en abundante agua con sal 18 min. Mientras, limpiamos el pimiento, lo cortamos en juliana y lo salteamos en aceite 4-5 min. Escurrimos el arroz, lo mezclamos con el pimiento y los guisantes y lo reparamos en los platos. Decoramos con las alcachofas cortadas en gajos y el tomate y servimos espolvoreado con el cebollino picado.



bacalao y espárragos

el pimiento 7-8 min. Añadimos el arroz y lo rehogamos 2 min, removiendo. Vertemos el fumet hirviendo, salpimentamos y cocemos a fuego medio-alto durante 17-18 min.

Desmenuzamos un poco el bacalao. Envolvemos el azafrán en papel de aluminio, como si fuera un sobre, y lo tostamos ligeramente en una sartén caliente; lo desenvolvemos con cuidado, lo agregamos

al arroz a los 5 min de cocción y mezclamos suavemente. Añadimos los espárragos a los 10 min y el bacalao, cuando falten 5 min para acabar la cocción. Servimos con orégano.

PLUS

Recupera las pieles del bacalao y, bien secas, fríelas en abundante aceite. Añádelas al arroz para darle un toque crujiente.

Saca más partido a las costillas

De ternera o de cerdo, gracias al hueso, las costillas asadas en el horno o guisadas al chup chup siempre quedan ricas, sabrosas y jugosas. Y admiten mil acompañamientos.

Costillas de ternera asadas con pisto

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 hora + reposo**
Personas: **4**

- Un trozo de costillar de ternera de 1,5 kg
- 1 calabacín, 1 berenjena, 1 pimiento rojo y 1 verde, 2 ajos, 3 tomates, 1 cebolla
- Vino blanco, orégano, tomillo, laurel, pimentón, 1 cda. de azúcar
- Aceite, sal, pimienta

Mezclamos los ajos picados, 2 hojas de laurel, 1 cda. de orégano, 1 cda. de tomillo, 2 cdtas. de pimentón, 50 ml de aceite y 50 ml de vino. Cortamos las costillas en 3-4 trozos, las salpimentamos y ponemos en una fuente; vertemos la marinada, removemos para embadurnarlas bien, tapamos con film y dejamos en la nevera 24 horas.

Precalentamos el horno a 200°. Escurrimos las costillas y las asamos 30-40 min en la placa, dándoles la vuelta a media cocción. Pelamos y picamos la cebolla. Limpiamos, lavamos y cortamos en dados todas las verduras. Sofreímos la cebolla y los pimientos en aceite 6-7 min, añadimos la berenjena y el calabacín, los pochamos, agregamos el tomate y el azúcar y cocemos lento 20 min; salpimentamos y removemos. Servimos el pisto con las costillas.





Guiso de garbanzos y costillas de cerdo

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **40 min**
Personas: **4**

- 300 g de costillas de cerdo adobadas y troceadas
- 200 g de garbanzos cocidos
- 4 patatas
- 2 ajos
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento choricero
- 1 hoja de laurel
- Aceite, sal, pimienta

Ponemos en remojo con agua tibia el pimiento choricero. Pelamos y picamos los ajos y la cebolla. Limpiamos, lavamos y cortamos el pimiento en daditos. Después, pelamos, lavamos y chascamos las patatas.

Rehogamos el ajo en una cazuela con 2 cdas. de aceite 1 min, sin que tome color, y añadimos el pimiento y la cebolla y los pochamos 8 min, hasta que estén blanditos. Agregamos las costillas salpimentadas y las sofreímos

2 min, removiendo para que se doren por todos los lados. Incorporamos las patatas y el laurel lavado, cubrimos con agua y llevamos a ebullición.

Escurremos el pimiento choricero, raspamos su pulpa con un cuchillo, la añadimos a la cazuela, salamos y cocemos suave 5 min. Enjuagamos los garbanzos, los agregamos y proseguimos la cocción 5 min; ajustamos de sal si fuera necesario y removemos. Retiramos, dejamos reposar 2 min y servimos enseguida.

Buena idea

Más rico y sabroso

COSTILLAS CARNOSAS.

Elígelas con más carne que grasa; tendrán mejor sabor y textura. Y retira los trocitos rotos de los huesos.

AÑADE PANCETA. Una loncha, también carnosa, troceada y sofrita con las costillas, al comenzar el guiso, basta para darle un toque supersabroso.



Costillas de ternera guisadas con hortalizas

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 hora + reposo**
 Personas: **4**

- 450 g de costillas de ternera troceadas
- 700 g de patatas, 1 berenjena, 4 alcachofas, 5 ajos, 1 cebolla, 2 tomates, 2 zanahorias
- 1 1/2 limón
- 2 cdtas. de pimentón, 1 cda. de tomillo fresco, 1 cda. de pulpa de ñora
- 2 ramitas de perejil, 1 hoja de laurel, 10 g de almendra
- Aceite, vinagre, sal,

Adobamos la carne con sal, pimienta, 2 cdtas. de pimentón, 1 ajo y la mitad del perejil y el tomillo picados, el zumo de 1 limón, 2 cdtas. de vinagre y 2 de aceite. Tapamos con film y dejamos en nevera 4 h.

Pelamos la cebolla y 2 ajos y los picamos. Raspamos las zanahorias, las lavamos con la berenjena y los tomates. Cortamos en dados las primeras y rallamos el último. Limpiamos y cortamos en gajos las alcachofas; las frotamos con el limón. Majamos

los ajos y el perejil restante, la almendra y la pulpa de ñora.

Doramos las costillas escurridas en 4 cdtas. de aceite. Retiramos y rehogamos en el aceite la cebolla 5 min, ponemos la verdura troceada y, al minuto, la carne y el tomate; removemos. En 5 min echamos las patatas peladas y troceadas, sal, pimienta y el laurel lavado, cubrimos con agua y cocemos a fuego lento 35-40 min. Añadimos el majado, sal y retiramos. Dejamos reposar y servimos.

Buena idea

Así queda todavía mejor

COSTILLAS. Busca piezas con vetas de grasa que aporten jugosidad y reduce el aceite del sofrito para evitar que salga más grasiento.

LAS ALMENDRAS. Dóralas en una sartén sin aceite para potenciar su aroma y sabor. Y si quieres trabar más el caldo, májalas con un poco de pan frito.



Costillar de cerdo asado con calabaza

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 25 min**
Personas: **4**

- 2 costillares de cerdo
- 500 g de calabaza, 1 cebolla
- 2 manzanas, 1 limón, 1/4 kg de carne de membrillo
- 200 g de queso curado
- 1 vaso de vino dulce
- 1 cda. de semillas de sésamo tostadas
- 2 cdas. de miel
- Mantequilla
- Aceite, sal, pimienta

Precalentamos el horno a 180°. Lavamos, secamos y rallamos el limón; lo exprimimos y mezclamos el zumo con la ralladura, el sésamo y la miel. Limpiamos los costillares, los salpimentamos y pincelamos con la mezcla; los asamos en la placa rociada con aceite durante 45 min; a media cocción les damos la vuelta y regamos con el vino. **Pelamos** y picamos la calabaza. Pelamos la calabaza, retiramos las semillas y la cortamos en daditos. Reho-

gamos la cebolla 10 min en 3 cdas. de aceite, añadimos la calabaza, salpimentamos y rehogamos 6 min más.

Cortamos las manzanas, peladas y descorazonadas, en rodajas y las salteamos en una sartén con mantequilla. Cortamos el membrillo y el queso igual que las de manzana. Montamos timbales en los platos alternando los 3 tipos de rodajas, repartimos las costillas, sin separar, y el sofrito de calabaza y servimos con los jugos del asado.

Buena idea

Marina las costillas

CON LIMÓN Y MIEL. En lugar de pinceladas y asarlas enseguida, déjalas macerar un par de horas en la mezcla. Podrías añadir 1 cda. de mostaza.

CON KÉTCHUP Y SOJA. Mezcla 3 cdas. de kétchup, 1/2 vaso de salsa de soja, ralladura de 1 naranja, romero, aceite y algo de agua.

Guisos de pescado muy sabrosos

Sin espinas, con una buena salsa y guarnición queda tan sabroso y jugoso que es difícil ponerle pegas. Acompáñalo con un buen pan y, encima, saldrá a cuenta.

Bacalao con muselina y pimiento rojo

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **30 min**
Personas: **4**

- 4 lomos de bacalao en su punto de sal o desalado
- 2 huevos, 1 cebolla, 1 pimiento rojo
- 400 g de tomate frito casero, harina,
- Aceite, vinagre, sal, aceite de perejil

Pelamos la cebolla, limpiamos y lavamos el pimiento, los picamos y pochamos en 2 cdas. de aceite hasta que estén blanditos. Agregamos el tomate, removemos y reservamos. Precalentamos el horno a 180°.

Limpiamos, lavamos y secamos el bacalao, lo enharinamos, sacudimos el exceso, lo doramos en aceite y dejamos sobre papel de cocina. Cascamos 1 huevo separando la clara de la yema. Lo mezclamos con la yema del otro, unas gotas de vinagre, 1 cda. de aceite y una pizca de sal y trituramos. Montamos la clara a punto de nieve y la incorporamos con movimientos suaves y envolventes.

Vertemos la salsa de pimiento en una fuente, colocamos encima los lomos de pescado y los cubrimos con la muselina. Los horneamos 5 min o hasta que se gratine y servimos con aceite de perejil.





Caballa con verduras a la moruna

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **45 min**
Personas: **4**

- 4 caballas de ración en lomos, sin espinas
- 3 cebollas, 4 ajos
- 3 pimientos verdes, 1 pimiento rojo
- 5 tomates maduros
- 1 pizca de azúcar
- 1/2 manojito de cilantro, 1 ramita de perejil
- 2 hojas de laurel
- 2 cdtas. de mezcla de especias ras el hanout
- Aceite, sal

Lavamos el pescado, lo separamos con papel de cocina y lo sazonamos. Pelamos las cebollas y los ajos, picamos las primeras y cortamos en láminas los últimos. Limpiamos los pimientos, los lavamos y cortamos el verde en rodajas y en dados el rojo. Lavamos los tomates, el cilantro y el perejil; rallamos los primeros y picamos las hierbas.

Rehogamos los ajos 1 min en una sartén amplia con un fondo de aceite y removiendo; agregamos la cebolla y los

pimientos, sofreímos 7 min o hasta que la primera esté transparente y sazonamos.

Incorporamos la mezcla de especias, removemos, añadimos el tomate, el azúcar, las hierbas picadas y el laurel lavado y cocinamos a fuego medio unos 5 min. Cuando las verduras estén casi hechas, añadimos los filetes de caballa, con la piel hacia abajo, tapamos la sartén y proseguimos la cocción 5 min. Retiramos, dejamos reposar otros 5 min y servimos.

Buena idea

El toque especiado

EL RAS EL HANOUT es una mezcla de especias muy aromática y algo picante muy usada en la cocina árabe para verduras, pasta, carnes, cuscús...

QUÉ LLEVA. Aunque no hay una única mezcla, suele incluir clavo, cardamomo, comino, canela, pimentas, alcaravea y jengibre.



Pescadilla a la marinera con gambas

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **1 hora**

Personas: **4**

- 4 lomos de pescadilla de unos 180 g cada uno
- 12 gambas
- 50 ml de vino blanco
- 1/2 puerro, 1 pimienta verde, 1 zanahoria
- 2 ajos, 1 cebolleta
- 50 ml de tomate frito
- 400 ml de caldo de pescado
- 1 ramita de perejil, unos tallos de cebollino
- Aceite, sal

Limpiamos el puerro y el pimienta, pelamos los ajos, la cebolla y la zanahoria, lavamos el perejil y picamos todo. Rehogamos la cebolleta y el ajo en una sartén con aceite hasta que la primera se transparente. Añadimos el pimienta y el puerro y los pochamos.

Pelamos las gambas y reservamos las cabezas para la salsa. Retiramos el intestino de las colas y las salteamos en otra sartén con un poco de aceite. Añadimos las cabezas

al sofrito, las aplastamos un poco, vertemos el vino y lo dejamos reducir a la mitad. Agregamos el tomate, dejamos que se evapore el líquido, añadimos el caldo de pescado y cocemos 10 min.

Retiramos las cabezas, trituramos, sazonomos y colamos para que quede una salsa fina. La volvemos a poner en la sartén, añadimos el pescado y cocemos suave 6-8 min; añadimos el perejil picado y las gambas y servimos con cebollino lavado y picado.

Buena idea

Un plato más completo

CON PATATA. Pela y corta en rodajas 4-5 patatas y fríelas en aceite, hasta que estén blanditas. Agrégalas a la cazuela con un poco más de caldo, pon encima el pescado y cuécelo.

CON CHIRLAS. Puedes añadir las al final y dejar que se abran en el guiso, o incorporarlas ya abiertas al vapor.



Salmonetes con setas, cebollitas y besamel de mostaza

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 h 20 min**
 Personas: **4**

- 8 salmonetes en lomos sin espinas
- 24 cebollitas francesas
- 200 g de setas
- 2 cdas. de miel
- 1/2 l de leche
- 40 g de mantequilla
- 40 g de harina
- 2 cdas. de mostaza a la antigua
- Aceite, sal, pimienta, cebollino picado

Pelamos las cebollitas, las confitamos con aceite hasta que estén tiernas y las escurremos; las caramelizamos con la miel en una sartén a fuego muy suave y, luego, reservamos al calor.

Limpiamos las setas, las lavamos, sin dejarlas en remojo, las secamos y troceamos las más grandes. Derretimos la mantequilla en un cazo, añadimos la harina y removemos hasta que no queden grumos; vertemos la leche

caliente poco a poco y cocemos, sin dejar de remover, hasta que la besamel espese; salpimentamos al gusto, agregamos la mostaza, removemos bien y reservamos.

Lavamos los lomos de pescado, los secamos y sazonamos. Calentamos una sartén con un chorrito de aceite, los doramos 1 min por cada lado y retiramos. Salteamos las setas en otra sartén con un hilo de aceite y las salpimentamos. Servimos los salmonetes sobre salsa, con las cebollitas, las setas y el cebollino.

Buena idea

El toque de la mostaza

ALA ANTIGUA. También conocida como mostaza de grano, está hecha a base de semillas sin triturar, tiene un sabor suave y una textura ligeramente crujiente.

PICANTE. Si quieres que, además, tenga un toque picante y algo más amarillo, añade un poco de mostaza a la inglesa o de Dijon.

Menús caseros

LA COCINA DE LA ABUELA



Es una buena época para recuperar lo mejor de sus recetarios: guisos, estofados, postres deliciosos... Con ingredientes sencillos harás maravillas.

Nuestras abuelas cocinaban con paciencia y aprovechando todo. Si quieres recuperar sus sabores incluye estas ideas en tus menús

Platos sencillos

Aroces y legumbres o guisos y estofados con un puñado de cereal o de patata siempre son un acierto. Además, si compras piezas enteras, como pollo o pescadilla, puedes aprovechar carcasas y espinas para hacer otros platos. Los pucheros o potajes, escabeches o el redondo braseado, todo gana si se hace con antelación y se deja reposar. Las

carnes guisadas, el pollo en su jugo o con turnete tienen muchas posibilidades de variar si lo mezclas con arroz blanco, puré de patata o verduras salteadas. El pan duro o reposado es un buen aliado para hacer migas, picatostes, sopa de ajo o pudín.

Los básicos

Con croquetas, buñuelos o empanadillas puedes reciclar cualquier sobra de carne, pescado o fruta. Leche, harina, huevo... ¡cuántos postres ricos se pueden hacer! Leche frita, arroz con leche, natillas, flan de huevo o de leche condensada.



Consejos



ALIADOS DE LA COCINA TRADICIONAL

LA OLLA RÁPIDA. En tiempo récord permite cocinar legumbres o cortes de carne dura (manitas, oreja, pata, callos...). Podemos hacer también flanes o bizcochos.

LA OLLA LENTA. Si quieres guisos de carne sin ocuparte mucho y con un consumo energético bajo, te interesa este aparato, ya que echas los ingredientes y te olvidas.

VARILLAS ELÉCTRICAS. Montar merengue, nata... ya no requiere el esfuerzo de antaño. La batidora de brazo y sus muchas velocidades permite un sinfín de texturas.

Pan tostado con escalivada y boquerones

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **1 hora**

Personas: **4**

HORTALIZAS ASADAS...

O en fritada quedan deliciosas mezcladas con huevo, jamón o chorizo.



Pollo a la buena mujer con arroz

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **1 h 10 min**

Personas: **4**

ARROZ Y POLLO

Para ahorrar tiempo podrías hacerlo junto. Se cocina mejor si el pollo se corta en trozos pequeños.



Lecha frita caramelizada con canela

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **40 min + reposo**

Personas: **4-6**

HAZLO ANTES Y CONGELA

Se pueden congelar las porciones y cuando vayamos a servir las calentamos en el microondas.



PRIMERO

Pan tostado con escalivada y boquerones

- 12 rebanadas pequeñas de pan casero
- 12 boquerones en vinagre
- 2 pimientos rojo
- 2 berenjenas, 1 ajo
- 250 g de aceitunas
- Perejil fresco
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Lavamos los pimientos y las berenjenas, los secamos y les retiramos los tallos; quitamos las semillas a los pimientos y pinchamos la berenjena. Los hornamos con un hilo de aceite en una bandeja forrada con papel sulfurizado a 180° y durante 1 hora, o hasta que estén bien asados. Dejamos enfriar, pelamos los pi-

mientos y cortamos todo en tiras largas.

Deshuesamos las aceitunas si tuvieran hueso. Pelamos el ajo, retiramos el germen y trituramos ambos con 30 ml de aceite hasta obtener un puré suave. Tostamos el pan en la tostadora. Cubrimos cada rebanada con una capa de pimiento y berenjena, un boquerón y una línea de

puré de aceituna. Añadimos perejil picado, sal, pimienta y un chorrito de aceite y servimos.

PLUS

Puedes sustituir los boquerones en vinagre por otros escabechados o a la plancha. Estos últimos, maríalos, por ejemplo, con aceite, limón, perejil...

SEGUNDO

Pollo a la buena mujer con arroz

- 8 jamoncitos de pollo
- 200 g de arroz basmati
- 1 puerro, 1 cebolla, 2 ajos, 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel
- 200 ml de vino blanco
- 2 cdtas. de maicena
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos el puerro, raspamos la zanahoria y los lavamos. Pelamos los ajos y la cebolla. Picamos todo. Lavamos y secamos los jamoncitos de pollo. Los salpimentamos y los freímos en una sartén con un fondo de aceite, hasta que estén dorados por todos los lados. Los retiramos y dejamos escurrir sobre papel de cocina. Rehogamos las hortalizas en el mismo aceite durante

5 min. Vertemos el vino y cocemos a fuego vivo hasta que se evapore. Cubrimos con agua caliente e incorporamos el pollo y el laurel lavado. Proseguimos a fuego lento unos 30 min.

Cocemos el arroz en agua salada hasta que esté al dente, lo escurrimos muy bien y salteamos unos instantes en una sartén con aceite. Diluimos la maicena en 100 ml de agua fría,

la añadimos al pollo, cocemos unos 5 min más y ajustamos de sal. Lo servimos con el arroz y las verduras.

PLUS

Antes de saltear el arroz podemos dorar en el aceite un ajo y 1 cda. de almendras, ambos picados. E incluso podemos dar un toque dulce agregando unos dados de manzana.

POSTRE

Leche frita caramelizada con canela

- 600 ml de leche
- 2 huevos
- 1/2 limón
- Maicena
- Azúcar
- Canela en rama
- Canela molida
- Aceite suave

Diluimos 65 g maicena en 100 ml de leche fría. Cocemos la leche restante con unos trozos de la piel de limón lavada, la canela y 75 g de azúcar. Cuando llegue a ebullición, retiramos las pieles y el palito de canela. Vertemos la maicena disuelta en la leche y cocemos muy lento removiendo hasta que espese. Pasamos

la pasta anterior a una fuente rectangular de paredes bajas.

Alisamos la superficie, tapamos con papel film y dejamos que se enfríe y endurezca durante unas 3 horas en la nevera. Transcurrido ese tiempo, la desmoldamos con cuidado y la cortamos sobre una tabla en cuadrados pequeños de similar tamaño.

Rebozamos los cuadrados primero pasándolos por la maicena y luego por los huevos batidos y los freímos en aceite lo justo para dorarlos. Dejamos que escurran sobre papel de cocina y los rebozamos en una mezcla de azúcar y canela molida. Por último, los caramelizamos con una pala de quemar y los servimos.

Patatitas rellenas de verduras

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **40 min**

Personas: **4**

Y CON PISTO

Si lo tienes hecho, utilízalo para rellenar las patatas. Y puedes completar con un huevo de codorniz frito.



Rollitos de lubina con zanahoria

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **35 min**

Personas: **4**

POPIETAS TRADICIONALES

Los filetes de gallo o lenguado se cocinan enrollados y rellenos con pisto, espárragos, gambas...



Pastel de membrillo y queso fresco

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **45 min**

Personas: **6**

CON REQUESÓN

Y con otros quesos frescos como el mató, de Burgos, de La Vera o mozzarella también sale muy rico.



PRIMERO

Patatitas rellenas de verduras salteadas

- 6 patatas nuevas pequeñas
- 1 calabacín pequeño
- 1 cebolleta
- 2 zanahorias
- 2 tomates
- 100 g de queso de cabra o de oveja tierno
- 1 cda. de orégano
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Lavamos las patatas y las cocemos en una cazuela, cubiertas de agua con sal, durante 30 min, hasta que estén tiernas. Luego, las escurremos. Despuntamos el calabacín, raspamos las zanahorias y limpiamos la cebolleta; lavamos todo y cortamos en dados pequeños. Los sofreímos 5 o 6 min en una sartén o cazuela

con 3 cdas. de aceite. Pelamos los tomates y los picamos en dados también, los añadimos y condimentamos con sal, pimienta y orégano y los rehogamos 5 min.

Cortamos las patatas por la mitad y retiramos la pulpa (la reservamos para otra preparación; un puré, por ejemplo). Rellenamos con las verduras rehogadas y el

queso cortado en dados y las pasamos a la placa o a una fuente de horno y las doramos bajo el grill 4 o 5 min. Servimos.

PLUS

Incorpora tres o cuatro anchoas en aceite picaditas al relleno de verduras, mezcla y verás qué sabrosas quedan estas patatas.

SEGUNDO

Rollitos de lubina con zanahorias

- 2 lubinas de ración limpias y cortadas en filetes
- 2 ajos
- 50 g de hojas de espinacas tiernas
- 2 zanahorias
- 4 lonchas de queso manchego tierno
- 100 ml de nata para cocinar
- Sal
- Pimienta

Pelamos los ajos y los majamos con una pizca de sal y pimienta. Limpiamos los filetes de pescado, los lavamos y secamos; los untamos con el majado de ajos y reservamos. Raspamos las zanahorias, las lavamos y cortamos a lo largo en láminas finas, mejor con la ayuda de una mandolina. Limpiamos y lavamos las espinacas. Cocemos ambas verduras al vapor 4 min.

Precaentamos el horno a 180°. Colocamos una loncha de queso sobre cada filete de pescado y repartimos por encima la mitad de las espinacas y las zanahorias; los enrollamos y sujetamos con un palillo para que no se desmonten.

Repartimos las zanahorias y las espinacas restantes en una fuente refractaria y colocamos encima los rollitos. Ver-

temos la nata, salpimentamos, tapamos con papel sulfurizado y horreamos 15 min. Retiramos el papel, encendemos el grill, gratinamos unos 4-5 min más para que el pescado se dore un poco y servimos enseguida.

PLUS

En vez de nata vierte un poco de caldo de pescado y cuando lo gratines espolvorea con queso.

POSTRE

Pastel de membrillo y queso fresco

- 4 sobaos pasiegos grandes u 8 medianos
- 250 ml de queso blanco para untar
- 250 g de dulce de membrillo
- 500 ml de leche
- El zumo de 1 limón
- 1 sobre de cuajada
- 1 hoja (2 g) de gelatina
- 50 g de azúcar

Cubrimos el fondo de un molde rectangular con los sobaos, cortados por la mitad si son largos. Vertemos 1/4 l de leche en un bol, añadimos la cuajada y removemos hasta disolverla.

Calentamos la leche restante en un cazo y disolvemos el azúcar; llevamos a ebullición e incorporamos la leche con la cuajada, sin dejar

de remover. Hervimos, retiramos, agregamos el queso y mezclamos hasta lograr una crema sin grumos. La vertemos sobre los sobaos y dejamos templar. Tapamos con film y cuajamos en la nevera.

Hidratamos la gelatina 5 min en agua fría. Calentamos el zumo sin que hierva. Apartamos del fuego, añadimos

la gelatina escurrida y removemos para que se disuelva y no queden grumos. Trituramos el membrillo con la batidora, lo añadimos, poco a poco, a la gelatina y mezclamos. Repartimos sobre el pastel de queso cuajado y reservamos en la nevera 2 h, hasta que el membrillo adquiera consistencia. Servimos cortado en porciones.

Pasta con champiñones

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **20 min**

Personas: **4**

TAMBIÉN AL AJILLO

Se pueden saltear las setas en 1 cda. de aceite con ajo y perejil y aromatizar con 1-2 cdas. de vino.



Calamares rellenos de gambas

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **40 min**

Personas: **4**

LA SALSA

Puedes pasar por el chino las verduras junto a una majada de almendra, pan y ajo. Deja reducir.



Buñuelos de manzana

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **20 min**

Personas: **6**

CON MÁS FRUTAS

Están deliciosos también con un toque más jugoso o ácido, prueba con piña o manzana granny smith.



PRIMERO

Pasta con champiñones

- 250 g de macarrones estriados (rigatoni)
- 2 ajos, 300 g de champiñones
- 1/2 limón
- 1 tomate
- 1 ramita de perejil
- 3 cdas. de aceite
- Sal
- Pimienta

Limpiamos los champiñones, los lavamos rápidamente sin dejarlos en remojo y los cortamos en láminas finas. Exprimimos el limón; pelamos el ajo y lo partimos por la mitad. Mezclamos el zumo de limón con el aceite, una pizca de sal y el ajo. Rociamos las setas con esta preparación y las dejamos macerar du-

rante 20 min. Lavamos el tomate, le hacemos un corte en forma de cruz y lo escaldamos 1 min. Lo refrescamos y cortamos en dados pequeños. Lavamos el perejil, lo secamos y picamos. Lo mezclamos con el tomate y salpimentamos. **Cocemos** los macarrones en agua salada lo que se indique en el envase hasta que estén

al dente y los escurrimos. Los refrescamos en agua fría y los mezclamos con el perejil y el tomate.

Calentamos los champiñones con su marinada durante 1 min y los incorporamos a la pasta. Removemos todo con una cuchara de madera para que se mezclen bien los sabores y servimos enseguida.

SEGUNDO

Calamares rellenos de gambas

- 12 calamares
- 350 g de gambas
- 75 g de jamón serrano
- 2 cebollas, 2 ajos
- 1 pimiento rojo
- 1 tacita de caldo de verduras
- 200 g de tomate frito
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos las cebollas y los ajos. Limpiamos los calamares; los lavamos y secamos. Separamos las aletas y los tentáculos; reservamos estos enteros y picamos el resto. Salteamos las aletas y los tentáculos con aceite 5 min, los retiramos y reservamos.

Añadimos 2 cdas. de aceite a la misma sartén. Picamos la mitad de la cebolla y del ajo, los agregamos y rehogamos

5 min. Incorporamos las gambas, peladas y troceadas, con el jamón picado y el calamar salteado. Rehogamos unos 5 min, salpimentamos y retiramos.

Rellenamos los cuerpos de los calamares con esta preparación y cerramos con palillos. Los freímos en aceite, más o menos 1 min por cada lado, y retiramos. Limpiamos el pimiento, retirando el tallo, las se-

millas y las nervaduras internas y lo lavamos, con el perejil. Cortamos la cebolla y el ajo restantes en dados, con el pimiento, y rehogamos los tres 10 min con 2 cdas. de aceite.

Incorporamos el tomate frito, el caldo y los calamares rellenos, salpimentamos y cocemos durante 15 min. Espolvoreamos con el perejil picado y servimos enseguida.

POSTRE

Buñuelos de manzana

- 3 manzanas
- 150 g de harina
- 50 ml de cerveza suave
- 1/2 limón
- Azúcar glas
- Canela molida
- Aceite suave

Exprimimos el limón y colamos el zumo. Lavamos las manzanas bajo el chorro del grifo, las pelamos y descorzamos. Las cortamos en rodajas de unos 5 mm de grosor y las regamos con el zumo para que no se oscurezcan.

Colocamos la harina en un bol, añadimos la cerveza y mezclamos hasta obtener una pre-

paración de una textura similar a la de la miel.

Ponemos al fuego una sartén honda con abundante aceite y lo calentamos, sin que llegue a humear. Pasamos las rodajas de manzana por la masa preparada y las freímos por tandas, por ambos lados, hasta que estén doraditas. Las retiramos con una espumadera y las deja-

mos escurrir en un plato con papel de cocina. Mezclamos azúcar glas con un poco de canela, espolvoreamos los buñuelos y los servimos.

PLUS

Si la masa de buñuelo está demasiado espesa le podemos añadir más cerveza, hasta que quede más fluida.

Empedrado de garbanzos, arroz y verdura

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **35 min**

Personas: **4**

RECETA REDONDA

El cereal con la proteína de la legumbre es una mezcla que tradicionalmente se ha tomado de plato único.



Lomo de cerdo en salsa con setas

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **1 h 30 min**

Personas: **4**

SALSA ESPECIAL

Diluye un poco de maicena, añade y deja cocer unos minutos. Con mantequilla quedará brillante.



Flan de melocotón con uvas

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **25 min**

Personas: **4**

CON LICOR DE MELOCOTÓN

Es momento de aprovechar ese licor de fruta olvidado para regar o macerar, por ejemplo, el melocotón.



PRIMERO

Empedrado de garbanzos, arroz y verdura

- 100 g de arroz de grano largo
- 300 g de garbanzos secos hidratados
- 2 calabacines medianos
- 1 berenjena, 1 cebolla
- 2 zanahorias grandes
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- Vinagre de manzana
- Aceite, sal, pimienta, azafrán

Cocemos los garbanzos en agua hirviendo con un cascarón de cebolla, tomillo y una hoja de laurel. En cazuela tardarán 1 h y 30 min y en olla exprés, unos 25 min. Los salamos, escurrimos y reservamos.

Hervimos el arroz 14 o 15 min en agua con sal y el laurel lavado. Lo refrescamos con agua fría y lo escurrimos.

Raspamos las zanahorias y despuntamos los calabacines y la berenjena. Lavamos todas las hortalizas y las cortamos en bastones. Las salteamos hasta que se pochen, las salpimentamos, añadimos un poco de azafrán y de perejil lavado y picado y mezclamos. Mezclamos los garbanzos con el arroz y lo repartimos

en cuencos. Agregamos las verduras salteadas, regamos con 1 cda. de vinagre de manzana y 1 cda. de aceite y servimos enseguida.

PLUS

Reserva algunos de los garbanzos para hacer hummus, enriquecer cremas o tostarlos y servirlos de aperitivo.

SEGUNDO

Lomo de cerdo en salsa con setas

- 1 kg de cabecero lomo de cerdo
- 200 g de setas
- 2 cebollas, 4 ajos
- 2 zanahorias
- 200 ml de caldo de carne
- 1 1/2 vaso de vino de Oporto
- 1 ramita de romero
- Aceite, sal, pimienta negra

Limpiamos el lomo, retirando el exceso de grasa, y lo salpimentamos. Lo doramos por todos lados en una cazuela grande con un fondo de aceite y lo retiramos. Pelamos y picamos 2 ajos, 1 cebolla y las zanahorias; las añadimos a la cazuela, con más aceite si hace falta, las sofreímos a fuego lento hasta que estén blandas, salpimentamos y removemos. Incorporamos de nuevo el lomo

y rehogamos todo junto unos 3 min, girando la carne alguna vez. Vertemos el vaso de Oporto, dejamos evaporar el alcohol unos instantes y agregamos el caldo; tapamos la cazuela y guisamos a fuego lento 30 min, le damos la vuelta y proseguimos la cocción otros 30 min.

Pelamos y picamos la cebolla y los ajos restantes. Limpiamos las setas, las cortamos en

tiras y las salteamos a fuego vivo 2 min en una sartén con un hilo de aceite. Añadimos la cebolla y el ajo, vertemos el vino restante y rehogamos a fuego lento 10 min, removiendo de vez en cuando.

Retiramos la carne de la cazuela, comprobamos el punto de sazón de la salsa, la trituramos y colamos. Servimos el lomo con las setas, la salsa y romero lavado y seco.

POSTRE

Flan de melocotón con uvas

- 200 g de melocotones
- 150 g de uvas negras
- 125 ml de nata para montar
- 3 yemas de huevo
- 50 g de azúcar
- 250 ml de leche
- 2 hojas de gelatina (4 g)
- La ralladura de 1/2 lima

Dejamos la gelatina en remojo de agua fría entre 5 y 10 min, hasta que se ablanden. Batimos las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas y blanquecinas. Llevamos la leche a ebullición en un cazo, la retiramos y la añadimos a la mezcla de yemas, poco a poco, removiendo constantemente. Cocemos la preparación

al baño maría durante 5 min, sin que llegue a hervir, y retiramos.

Pelamos los melocotones, retiramos el hueso y trituramos la pulpa. La agregamos a la mezcla anterior; escurrimos la gelatina y la incorporamos también. Remove-mos con una espátula hasta que se integre todo. Dejamos enfriar y montamos la nata con

varillas eléctricas y la incorporamos. Vertemos en un molde de corona y dejamos enfriar durante 6 horas en la nevera, hasta que cuaje.

Lavamos las uvas, las cortamos en gajos y les retiramos las semillas. Sumergimos el molde en agua caliente unos segundos y desmoldamos, servimos con la uva y la ralladura de lima.



ESTE MES CON LA REVISTA
EL MUEBLE

3 LÁMINAS ORIGINALES

Edición limitada



Acuarelas
exclusivas de **Urban
anna**



Y ADEMÁS UN PEQUEÑO
TESORO PARA TU CASA



RBA

HISTORIAS CLÁSICAS
CON BELLÍSIMAS ILUSTRACIONES
Peter Pan, La Sirenita, La Bella y la Bestia

Tortitas originales, la cena perfecta

Con unas cuantas verduras o algo de pescado y un poco de harina y huevo, e incluso sin este, preparas una cena sabrosa y fácil de comer en pocos minutos. ¡Nunca fallan!

Tortitas de hortalizas con salsa de yogur

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **30 min**
Personas: **4**

- 1/2 calabacín, 1 zanahoria, 2 cebollas moradas, 1 ajo
- 60 g de harina, 1/2 cdta. de levadura en polvo
- 2 cdas. de pipas de girasol peladas, perejil
- 1 huevo
- 1 yogur, 1/2 limón
100 ml de leche, comino molido
- Aceite, sal, pimienta

Raspamos la zanahoria, despuntamos el calabacín, los lavamos y rallamos. Pelamos y cortamos en juliana las cebollas. Salteamos las 3 hortalizas juntas en una sartén con aceite 2 min y salpimentamos. Batimos el huevo con la leche, la harina, la levadura y 1 pizca de sal. Añadimos las hortalizas.

Calentamos un hilo de aceite en una sartén, vertemos un cacillo de masa y la doramos 2-3 min por lado. Retiramos la tortita y preparamos el resto de la masa de igual modo.

Machacamos en el mortero las pipas, el ajo pelado y un poco de perejil. Añadimos 1 cda. de aceite, 1 cda. de zumo de limón y una pizca de comino, sal y pimienta y mezclamos con el yogur. Servimos las tortitas tibias acompañadas de la salsa.





Tortillitas de arroz con bacalao

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **30 min**
 Personas: **4**

- 100 g de arroz largo
- 200 g de migas de bacalao desalado
- 1/2 calabacín
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento rojo
- 2 ajos
- 1 huevo
- 75 g de pan rallado
- Salsa de tomate
- Perejil, aceite, sal

Cocemos el arroz durante 12 min en agua salada, lo escurrimos y dejamos enfriar. Limpiamos las migas de bacalao de restos de espinas, las lavamos, secamos con papel de cocina y las picamos. Pelamos y picamos los ajos. Limpiamos el pimiento, raspamos la zanahoria, los lavamos con el calabacín y despuntamos este. Cortamos todos en daditos.

Mezclamos el arroz, las migas y todas las verduras en un bol. Agregamos el huevo,

el pan rallado, 1-2 ramitas de perejil lavado y picado y 2 cdas. de aceite; sazonamos, removemos y dejamos reposar la masa 10 min.

Tomamos porciones de la masa y les damos forma de tortitas. Calentamos una sartén con un fondo de aceite y las freímos, por tandas, unos 2 min por lado, hasta que se doren. Las dejamos escurrir sobre papel absorbente y servimos con la salsa de tomate caliente y unas hojitas de perejil lavadas y secas.



Para que las tortitas queden del mismo tamaño, puedes coger las porciones con un sacabollos de helado y aplanarlas en la sartén.

Buena idea



Tortillitas de gambas y ajetes

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **30 min**
 Personas: **4**

- 150 g de gambas
- 1 cebolleta
- 2 ajetes
- 100 g de harina, 50 g de harina de garbanzos
- 1/2 cdta. de levadura en polvo
- 125 ml de leche
- 8 hebras de azafrán
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos las gambas, las lavamos y secamos. Limpiamos los ajetes y la cebolleta y los lavamos con el perejil. Picamos menudos los cuatro ingredientes. Rehogamos la cebolleta y los ajetes en una sartén con 2 cdas. de aceite 3-4 min, removiendo. Agregamos las gambas y el perejil, sofreímos 1 min y retiramos. **Mezclamos** la leche y 125 ml de agua en un bol. Incorporamos las dos harinas tamizadas con la levadura, el azafrán y una pizca de sal y pimienta

y batimos con varillas eléctricas hasta obtener una masa suave. Agregamos el sofrito de verduras y gambas y mezclamos bien.

Calentamos aceite en una sartén pequeña y vamos añadiendo y cuajando porciones de la masa, de una en una, durante unos 2 min por cada lado, hasta dorarlas. Retiramos las tortillitas con una espátula, dejamos que escurran el exceso de aceite sobre papel absorbente y las servimos enseguida.



La harina de garbanzos mezclada con un poco de agua permite hacer las tortillitas sin huevo, porque aglutina y da cuerpo a la mezcla.

Buena idea



Tortitas de guisantes al tomillo

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **30 min**
 Personas: **4**

- 300 g de guisantes en conserva
- 2 cebolletas
- 2 huevos
- 250 ml de leche
- 180 g de harina
- 2 cdtas. de levadura
- Tomillo
- Mantequilla
- Sal, pimienta blanca

Batimos los huevos en un bol con la leche. Añadimos la harina y la levadura y removemos con unas varillas manuales hasta que se integren. Salpimentamos y dejamos que repose durante unos minutos tapado con film.

Limpiamos las cebolletas, retirando las raíces y la capa exterior, las lavamos y picamos muy finas. Las pochamos en una sartén con un poco de mantequilla durante 10 min. Escurremos y enjuagamos los guisantes,

los volvemos a escurrir y los agregamos a la sartén junto con un poco de tomillo lavado. Los salteamos unos 4-5 min, tapamos y dejamos reposar unos 5 min.

Dividimos el sofrito en dos partes y trituramos una con la batidora. Incorporamos ambas a la masa ya reposada y mezclamos muy bien. Vamos cuajando las tortitas en una sartén pequeña con mantequilla hasta agotar la masa y las servimos enseguida con más tomillo.



Si quieres unas tortitas más jugosas, podrías añadir un poco de queso feta o mozzarella a la parte del sofrito que se tritura.

Buena idea

Postres tradicionales

Rosquillas, cañas, churros, cremas cuajadas, compotas... Los dulces de toda la vida son la mejor merienda y apetecen en cualquier momento.

Cucuruchos de filo y manzana

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **30 min**
Unidades: **4**

- 4 hojas de pasta filo
- 3 manzanas
- 1 ramita de canela
- 1 cda. de azúcar
- 125 g de queso de Burgos
- 40 g de nueces picadas
- 1 cda. de brandy
- 50 g de mantequilla

Precalentamos el horno a 180°. Pintamos las hojas de pasta filo con mantequilla fundida. Doblamos cada una por la mitad en diagonal y, luego, otra vez por la mitad en diagonal para hacer un triángulo pequeño. Forramos con ellos unos moldes de cono y los horneamos 10-12 min, hasta que se doren. Dejamos templar y desmoldamos.

Pelamos y troceamos las manzanas. Las cocemos en un cazo con 2 cdas. de agua, el azúcar y la canela 5 min a fuego lento. Añadimos el brandy y lo dejamos evaporar. Retiramos la canela, escurrimos el jugo, trituramos y dejamos enfriar el puré. Cortamos el queso en daditos. Mezclamos el puré, el queso y las nueces, rellenamos los cucuruchos y servimos.



Rosquillas con naranja

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h + reposo**
Personas: **6-8**

- 1 naranja
- 2 huevos
- 150 g de azúcar + azúcar para rebozar
- 50 ml de leche
- 350 g de harina
- 1/2 cdta. de bicarbonato
- 1 chorrito de licor de anís dulce
- Aceite

Lavamos y secamos la naranja; rallamos la mitad y pelamos la otra mitad, de forma que la cáscara quede limpia de parte blanca, ya que amarga. Calentamos 100 ml de aceite en un cazo, agregamos la cáscara y la doramos unos instantes. Dejamos enfriar y desechamos la cáscara.

Batimos los huevos con el azúcar, mejor con varillas eléctricas, agregamos la leche y

al horno y fritos



Tartaletas de flan parisién

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **1 h 10 min**

Unidades: **6**

- 2 masas quebradas refrigeradas
- 250 g de leche
- 250 g de nata para montar
- 2 huevos + 1 yema
- 100 g de azúcar
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 40 g de maicena
- 15 g de mantequilla
- 100 ml de nata para montar
- 100 g de chocolate fondant
- Almendra picada

Extendemos las masas. De una, cortamos con un aro 6 discos de 8 cm y los pinchamos con un tenedor. Cortamos la otra masa en 6 tiras largas de unos 6 cm de ancho. Encajamos las tiras en el contorno interior del aro y ponemos un disco en la base formando una tartaleta. Hacemos el resto igual y horneamos durante 10 min a 180°.

Calentamos la leche y la nata en un cazo. Batimos los huevos, la yema, el azúcar, la vainilla y la maicena en un bol. Vertemos, poco

a poco, la leche y la nata calientes. Pasamos la mezcla al cazo y cocemos 1 min. Retiramos y dejamos reposar 10 min. Añadimos la mantequilla, mezclamos y dejamos enfriar. Rellenamos las tartaletas con esta crema y las horneamos 35-40 min o hasta que la crema cuaje. Antes de desmoldar, refrigeramos 4 h.

Troceamos el chocolate en un bol, vertemos la nata hirviendo y removemos. Lo repartimos sobre las tartaletas y servimos con la almendra.

y toque de anís

removemos hasta integrarla. Incorporamos el aceite aromatizado frío, el anís y casi toda ralladura de naranja. Mezclamos la harina con el bicarbonato, los agregamos a la preparación y removemos. Luego, amasamos hasta obtener una masa homogénea, elástica que no se pegue a las manos. Hacemos una bola, la envolvemos en film y la dejamos reposar al menos 30 min.

Vamos cogiendo porciones de la masa, todas del mismo tamaño, les damos forma de bola y les hacemos un agujero en el centro para formar la rosquilla. Las freímos por tandas en abundante aceite caliente, sin que llegue a humear, y las escorrimos sobre papel de cocina. Mezclamos la ralladura de naranja restante con azúcar, embadurnamos las rosquillas y servimos.



Rollitos de filo y melocotón

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **45 min**
 Unidades: **4**

- 4 hojas de pasta filo
- 4 melocotones
- La piel de 1 limón
- 1/2 cda. de ralladura de limón
- 50 g de mantequilla
- 50 g de azúcar
- Canela molida
- Azúcar glas

Fundimos la mitad de la mantequilla en un cazo a fuego suave. Añadimos el azúcar, la piel de limón y 1/2 vaso de agua y cocemos 5 min. Pelamos los melocotones, los troceamos, desechando los huesos y los agregamos; los cocemos a fuego suave, sin dejar de remover, unos 10 min, hasta que el caramelo empiece a tomar color. Dejamos enfriar.

Extendemos las hojas de filo y las pintamos con el resto de la mantequilla fundida. Las espolvoreamos con azúcar glas, canela y la ralladura. Repartimos en los extremos la compota de melocotón y enrollamos. Ponemos los rollitos en la placa forrada con papel sulfurizado y horneamos 20 min a 180°. Los servimos con más canela y azúcar glas.



Churros de calabaza

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **35 min**
 Personas: **4-6**

- 250 g de harina
- 250 ml de agua
- 2 cdas. de aceite
- 70 g de pulpa de calabaza asada
- 1 cda. de sal
- Azúcar

Para el chocolate:

- 175 g de chocolate para postres
- 500 ml de leche
- 1 cda. de maicena
- Canela, pimienta

Preparamos el chocolate. Reservamos 1/2 vaso de leche y calentamos el resto con el chocolate troceado en un cazo a fuego suave, removiendo con varillas manuales hasta que se funda y con cuidado de que no se pegue en el fondo.

Diluimos la maicena en la leche reservada y la incorporamos al cazo; cocemos, sin dejar de remover, hasta obtener la textura de-



con chocolate

seada. Añadimos una pizca de pimienta molida y 1 cdta. de canela en polvo, removemos bien, apartamos del fuego y reservamos.

Hacemos los churros. Llevamos a ebullición el agua junto con el aceite. Retiramos del fuego e incorporamos de golpe la harina con la sal; removemos enérgicamente hasta obtener una masa. Incorporamos la pulpa de calabaza y mezclamos.

Ponemos la masa en una manga con boquilla rizada. Formamos los churros dándoles forma de aro sobre una hoja de papel sulfurizado y los dejamos en la nevera 15-20 min para que se endurezcan. Calentamos una sartén con abundante aceite caliente y freímos los churros hasta que se doren y los escurrimos. Los pasamos por el azúcar y los servimos con el chocolate.

Hojaldritos de natillas

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **25 min**
Unidades: **16**

- 1 masa de hojaldre rectangular refrigerada
- 200 g de natillas de vainilla
- Azúcar glas

Precalentamos el horno a 200°. Extendemos la masa de hojaldre en el papel en la que viene envuelta y la cortamos en 16 cuadrados pequeños con un cuchillo afilado. Los ponemos en la placa del horno forrada con papel, separadas entre sí, y las homeamos 12-15 min, hasta que la masa haya subido y esté ligeramente dorada. Retiramos, colocamos los

cuadraditos sobre una rejilla y dejamos que se enfríen por completo. **Abrimos** los hojaldritos por la mitad, con un cuchillo de sierra, con cuidado de no aplastarlos. Batimos un poco las natillas, las repartimos en la base de los hojaldritos y cubrimos con la parte superior. Los espolvoreamos con azúcar glas y servimos enseguida para que no se reblandezcan.



Hojaldre con todo: pescado, jamón...

Al hornearse sus capas se separan, suben y adquieren un color tostado y una textura deliciosa. Incorpóralo a tus recetas ya sea en tartaleta, trenza o tarta. Verás qué fácil es.

Tartaletas de solomillo de cerdo con pistachos

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **40 min**
Personas: **4**

- 1 masa de hojaldre
- 1 solomillo de cerdo
- 1 manzana verde y 1 roja
- 1 huevo
- Compota o mermelada de cebolla para acompañar
- Unos pistachos picados
- Aceite, sal, pimienta, pimienta rosa, romero

Extendemos el hojaldre, lo cortamos en 4 discos, aprovechándolo al máximo, y los ponemos en la placa forrada con papel de horno. En cada uno, marcamos un borde de 1 cm con una puntilla, pinchamos el centro con un tenedor y pintamos los bordes con el huevo batido. Precalentamos el horno a 210°.

Lavamos las manzanas, las cortamos en gajos y las rehogamos en una sartén con aceite 4 min; la repartimos sobre los hojaldres, salpimentamos y horneamos 10 min. Salpimentamos el solomillo y lo doramos en la misma sartén con más aceite. Lo cortamos en medallones, los repartimos sobre las tartaletas y asamos 6 min más. Las servimos con los pistachos, la pimienta rosa machacada, el romero lavado y picado y la compota de cebolla caliente.





Empanada enrejada de trucha y setas

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 hora**
 Personas: **4**

- 2 masas de hojaldre refrigeradas rectangulares
- 4 filetes de trucha
- 3 ajetes tiernos
- 400 g de champiñones o setas variadas
- El zumo de 1 limón
- 1 huevo
- Eneldo fresco
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos los champiñones, los lavamos sin dejarlos en remojo y los secamos; los troceamos, regamos con el zumo del limón y reservamos. Limpiamos y troceamos los ajetes; los salteamos en una sartén con aceite y reservamos. Añadimos más aceite y salteamos los champiñones, hasta que pierdan el agua. Reincorporamos los ajetes, salpimentamos, removemos y retiramos. Lavamos y secamos los filetes de trucha. Pre-calentamos el horno a 185°.

Extendemos las masas sobre papel de horno y cortamos cada una en 4 rectángulos, haciendo una cruz. Ponemos un filete de trucha en el centro de 4 trozos, lo salpimentamos y cubrimos con el salteado. Pasamos el rodillo de enrejado sobre el resto de los rectángulos, abrimos un poco los huecos, cubrimos el relleno y sellamos los bordes. Pintamos las empanadas con el huevo batido, las horneamos 20-25 min, dejamos templar y servimos.



La masa de hojaldre hay que trabajarla muy fría, para que no se apelmace. No la toques mucho ni la aprietes con los dedos.

Buena idea



Minitartas saladas de hojaldre

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **45 min**
Personas: **4**

- 1 masa de hojaldre refrigerada rectangular
- 1 huevo
- 200 g de jamón cocido
- 100 g de beicon
- 100 g de queso rallado
- 2 cebollas
- 12 tomates cherri
- 100 g mermelada de pimientos para acompañar
- Tomillo, sal, pimienta

Limpiamos el beicon y lo cortamos junto con el jamón en taquitos. Los salteamos a fuego fuerte en una sartén con unas gotas de aceite, condimentamos con pimienta y reservamos.

Pelamos y cortamos las cebollas en juliana; la rehogamos en la sartén con más aceite y un poco de sal a fuego lento, hasta caramelizarla; retiramos y dejamos enfriar. Lavamos los tomates y los partimos por la mitad. Pre-calentamos el horno a 200°.

Extendemos el hojaldre en papel de horno y lo cortamos en 4 rectángulos iguales. Repartimos la cebolla caramelizada en el centro de los 4 trozos. Colocamos encima el salteado de jamón y beicon y los tomates y terminamos cubriendo todo con el queso rallado. Cerramos los paquetitos doblando la masa por encima del relleno y pintamos la superficie con el huevo batido. Homeamos las tartas 20-25 min y las servimos con la mermelada y tomillo.



Pintar el hojaldre con huevo batido hace que adquiera un color dorado más brillante y bonito; pero no es imprescindible.

Buena idea



Trenza de hojaldre con salmón y gambitas

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 h 15 min**
 Personas: **4**

- 1 masa de hojaldre refrigerada
- 700 g de lomo de salmón sin piel ni espinas
- 300 g de gambitas peladas descongeladas
- 2 puerros
- 1 huevo
- 300 ml de nata
- 40 g de mantequilla
- Eneldo picado, perejil
- 1 limón, sal, pimienta

Limpiamos los puerros, los lavamos y cortamos en juliana. Fundimos la mantequilla en una sartén y pochamos los puerros 20-25 min a fuego lento. Agregamos las gambas, bien escurridas y troceadas, y salteamos 1 min. Vertemos la nata, salpimentamos y cocemos 5 min, hasta que espese; retiramos y dejamos que se enfríe.

Precalentamos el horno a 180°. Comprobamos que el pescado no tenga espinas, lo lavamos y secamos. Ex-

tendemos el hojaldre sobre papel de horno y ponemos el salmón en el centro; lo espolvoreamos con sal, pimienta y eneldo y repartimos encima la preparación anterior.

Cortamos los laterales del hojaldre en tiras de 1 cm, paralelas o algo oblicuas, y cubrimos el relleno entrecruzando las tiras en forma de trenza. La pintamos con el huevo batido y horneamos 30-35 min, hasta que el hojaldre se dore. Retiramos y servimos con perejil y rodajas de limón.



Para hacer la trenza, podemos usar una masa rectangular o redonda. Los cortes deben ser largos para que se crucen sobre el relleno.

Buena idea

Salsas básicas que

Aportan sabor, jugosidad, textura... Puede que, a veces, no sean imprescindibles, pero son capaces de convertir un plato normal en uno excepcional.

Arroz negro con muselina de ajo

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **50 min**
Personas: **4**

- 400 g de arroz redondo
- 600 g de sepia, 12 gambas peladas
- 1 pimiento verde, 2 tomates, 2 ajos
- 1,2 l de fumet, 20 g de tinta de calamar
- Pimentón, azafrán, perejil, aceite, sal

Para la salsa:

- 100 g de alioli, 1 clara

Pelamos los ajos, lavamos y limpiamos el pimiento y picamos ambos. Lavamos y trituramos los tomates. Limpiamos la sepia y la cortamos en dados.

Doramos la sepia en una paella con aceite 3 min; añadimos el ajo y el pimiento y sofreímos 3 min más. Añadimos el azafrán y el pimentón, mezclamos, vertemos el tomate y rehogamos 5 min.

Agregamos el arroz, lo sellamos y vertemos la tinta y el caldo caliente; salamos, removemos y cocemos 15 min. Incorporamos las gambas, cocemos 3 min y dejamos reposar.

Montamos la clara y la mezclamos con el alioli. Repartimos el arroz formando timbales, los cubrimos con una capa de muselina y la gratinamos en el horno. Servimos con perejil.



Huevos benedictine

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **40 min**
Personas: **4**

- 4 huevos, perejil
- 4 rebanadas de pan
- 4 lonchas de salmón ahumado
- 1 aguacate, 1 limón
- 150 g de cherris
- Vinagre balsámico, aceite, sal, pimienta

Para la salsa:

- 2 yemas, 110 g de mantequilla
- Zumo de limón, mostaza de Dijon, eneldo

Forramos con film 4 tascitas, lo untamos con aceite y cascamos 1 huevo en cada una. Cerramos el film haciendo saquitos, procurando que no quede aire dentro, y los atamos con hilo de cocina. Llevamos a ebullición agua en un cazo, introducimos los saquitos y los cocemos 4 min. Escurrimos y reservamos.

Lavamos los cherris, los cortamos por la mitad, los aliñamos con

dan mucho sabor



Dorada a la sal con mayonesa

Dificultad: **muy fácil**

Tiempo: **50 min**

Personas: **4**

- 2 doradas grandes enteras limpias
- 1 kg de sal gorda
- 400 g de zanahorias
- 1 cebolleta
- 2-3 cdas. de perejil picado
- 50 ml de nata
- 1 cda. de mantequilla
- Aceite, sal, pimienta

Para la mayonesa:

- 1 huevo
- 200 ml de aceite
- 1 cda de zumo de limón, sal
- 50 g de mostaza

Raspamos las zanahorias y limpiamos la cebolleta. Las lavamos, troceamos y cocemos en agua 30 min. Las trituramos, añadimos sal, pimienta, la mantequilla y la nata y cocemos 5 min, hasta lograr un puré muy cremoso. Dejamos templar y reservamos en una manga.

Precalentamos el horno a 180°. Repartimos la mitad de la sal en la placa del horno, ponemos encima las doradas y las cubrimos con el resto de la sal. Salpicamos la superficie con agua y presio-

namos con las manos para compactar la sal. Las asamos durante unos 25 min; cuando la sal se resquebraje, es señal de que están listas. Retiramos y dejamos reposar.

Cascamos el huevo en el vaso de la batidora, añadimos el zumo y sal y vertemos el aceite en un hilo, mientras batimos hasta que emulsione la mayonesa con la mostaza. Rompemos y retiramos la costra de sal y sacamos las doradas. Servimos los lomos limpios con la salsa, el puré y perejil.

con salsa holandesa

aceite, vinagre, perejil picado y sal y los reservamos. Partimos el aguacate, retiramos el hueso y ponemos la pulpa en un plato; la rociamos con el zumo del limón, salpimentamos y la aplastamos con un tenedor. Tostamos el pan en la tostadora.

Fundimos la mantequilla para la salsa. Colocamos las yemas en un bol y ponemos este al baño maría, sin que el bol toque el agua;

añadimos 1 cdta. de mostaza y sal y batimos añadiendo poco a poco la mantequilla a medida que se va absorbiendo. Agregamos 1 cda. de zumo y eneldo picado, removemos bien y retiramos.

Repartimos el salmón sobre el pan, añadimos la crema de aguacate y, encima, los huevos. Espolvoreamos con sal, pimienta y perejil picado y servimos con los tomates y la salsa.



Coles con salsa a la vizcaína

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 hora**
Personas: **4**

- 800 g de coles de Bruselas, sal

Para la salsa:

- 6 pimientos choriceros, 2 ajos
- 100 g de bacalao ahumado
- 1-2 cebollas rojas, 1 manzana, 1 rebanada de pan
- 350 ml de caldo de verduras, 100 ml de vino blanco, aceite, sal

Limpiamos los pimientos y los dejamos en remojo con agua tibia unos 30 min. Los escurrimos, rascamos la pulpa con una cuchara y la reservamos.

Pelamos, descorazonamos y troceamos la manzana. Pelamos y picamos la cebolla y los ajos; los pochamos en una sartén con aceite 10 min. Añadimos la manzana y el pan desmenuzado y sofreímos

5 min. Incorporamos la pulpa de los pimientos y el bacalao, removemos, vertemos el vino y el caldo y cocemos 5-6 min más; retiramos y trituramos.

Limpiamos las coles, las lavamos y cocemos 4 min en agua salada; las escurrimos y cortamos por la mitad. Las insertamos en brochetas y las doramos en una sartén con aceite. Servimos con la salsa.



Milhojas de calabacín

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 10 min**
Personas: **4**

- 2 1/2 calabacines, 4 vieiras y 16 gambas descongeladas
- 1 puerro, 1 ajo, 1/2 pimiento rojo y 1/2 amarillo
- Perejil, aceite, sal, pimienta

Para la salsa:

- Cabezas y pieles de las gambas
- 1 cebolla, 1 zanahoria, perejil
- Brandy, aceite, sal

Pelamos la cebolla, raspamos y lavamos la zanahoria y picamos todo. Lavamos y pelamos las gambas. Salteamos las cabezas y pieles de las gambas en una sartén con aceite. Añadimos la cebolla, la zanahoria y perejil picado y rehogamos 5 min. Regamos con 1/2 copa de brandy y cocemos 2 min. Cubrimos con agua y cocemos lento 20 min. Retiramos las cabezas y



con salsa de marisco

cáscaras, trituramos el resto y salpimentamos.

Limpiamos el puerro y los pimientos, los lavamos y picamos. Lavamos el 1/2 calabacín y lo cortamos en daditos. Rehogamos estas hortalizas en una sartén con aceite; salpimentamos y retiramos. Vertemos más aceite en la sartén y sofreímos el ajo picado. Incorporamos las gambas y la carne de las vieiras y las salteamos.

Reservamos 8 gambas enteras, troceamos el resto con las vieiras y las añadimos al sofrito de verduras.

Lavamos y despuntamos el resto de calabacines, los cortamos en rodajitas y las marcamos en una plancha. Montamos los millojas alternando rodajas de calabacín y relleno de marisco y verduras. Decoramos con 2 gambas y con perejil picado y servimos con la salsa.

Huevo rebozado con besamel

Dificultad: **fácil**
Tiempo: **50 min**
+ reposo
Personas: **4**

- 10 huevos
- Pan rallado
- 100 g de hojas de lechugas variadas
- 2 cdas. de mayonesa, aceite

Para la besamel:

- 400 ml de leche
- 40 g de harina
- 40 g de mantequilla
- Nuez moscada, sal, pimienta

Fundimos la mantequilla en una cazuela y rehogamos la harina 1 min, removiendo. Vertemos la leche caliente, sin dejar de remover, y cocemos hasta que espese. Añadimos sal, pimienta y nuez moscada y mezclamos. Dejamos templar y refrigeramos la besamel 2h, hasta que coja cuerpo.

Cocemos 8 huevos 10 min en agua hirviendo; los refrescamos y

pelamos. Los cubrimos con abundante besamel y los rebozamos en el resto de los huevos batidos y pan rallado.

Freímos las croquetas, por tandas, en aceite caliente hasta dorarlas y escurrimos. Lavamos, secamos y cortamos en juliana las lechugas. Las mezclamos con la mayonesa, la repartimos en los platos y servimos encima las croquetas.



Tartas de limón tan ricas como fáciles

El zumo y la ralladura se utilizan para hacer bizcochos, cremas, glases... Y es que el contraste de su acidez con el azúcar es una mezcla refrescante que siempre apetece.

Bizcocho relleno de crema de limón glaseado

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **30 min**
Personas: **10**

- 1 bizcocho redondo

Para la crema:

- 3 huevos, 1 yema, 100 g de mantequilla
- 4 limones, 200 g de azúcar

Para decorar:

- 100 g de azúcar glas
- 1 limón, hojas de menta

Lavamos los limones de la crema, rallamos la piel y los exprimimos. Ponemos el zumo, la ralladura, el azúcar y la mantequilla en un cazo y lo calentamos al baño maría. Batimos los huevos con la yema y, cuando la mantequilla se funde, los añadimos al cazo. Continuamos la cocción, removiendo hasta que espese, retiramos y dejamos enfriar.

Cortamos el bizcocho por la mitad y lo rellenamos con la crema. Lavamos el limón que queda y lo partimos por la mitad. Exprimimos medio y cortamos 3 rodajitas del otro medio. Doramos estas en una plancha sin aceite, vuelta y vuelta. Batimos el azúcar glas y el zumo hasta obtener una crema densa. La ponemos en una manga de boquilla fina y dibujamos una rejilla sobre el bizcocho. Decoramos con las rodajas de limón y la menta.





Carlota fácil de limón y naranja con galletas

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **30 min + cuajado**
 Personas: **8**

- 3 limones
- 1 naranja
- 360 ml de leche evaporada
- 400 g de leche condensada
- 10-12 galletas María
- 2 hojas (4 g) de gelatina
- Unas hojas de menta

Lavamos y secamos los limones y la naranja. Reservamos 1 limón para decorar y rallamos la piel de todo lo demás, sin llegar a la parte blanca. Luego, exprimimos solo los limones y colamos el zumo. Dejamos en remojo con agua fría las hojas de gelatina.

Mezclamos en un bol amplio la leche condensada con la leche evaporada. Apartamos 1/2 vaso de la mezcla y la calentamos, sin que hierva. Añadimos la gelatina escurrida, removemos para que se

disuelva y reincorporamos a la mezcla de leche. Añadimos también el zumo de limón y las ralladuras de ambos cítricos y mezclamos bien.

Colocamos las galletas en vertical, en el borde de un molde redondo desmontable. Vertemos la preparación anterior y reservamos en la nevera hasta que cuaje, mejor de un día para otro. Desmoldamos la tarta con cuidado y la decoramos con el limón reservado cortado en rodajitas y unas hojitas de menta.



Para que las galletas no se muevan las 'pegamos' en el molde con un poco de mantequilla, con la cara grabada hacia fuera.

Buena idea



Tarta crujiente de galleta y limón

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **35 min + cuajado**
 Personas: **8**

- 200 g de galletas maria
- 4 limones
- 100 g de mantequilla
- 400 ml de leche condensada
- 4 hojas de gelatina
- Azúcar glas
- Unas hojas de menta

Ponemos las galletas en una bolsa de plástico, la cerramos y pasamos por encima el rodillo hasta que estén desmigadas. Fundimos la mantequilla en el microondas, en un bol; añadimos las galletas y mezclamos hasta obtener una pasta. La repartimos en la base de un molde redondo y dejamos en la nevera 30 min, hasta que esté compacta.

Lavamos y secamos los limones. Rallamos la piel de uno, exprimimos este y otros dos y colamos el zumo. Hidratamos

la gelatina con agua fría y la escurrimos; la añadimos al zumo caliente y removemos hasta que se diluya.

Mezclamos esta preparación con la leche condensada y la ralladura y vertemos en el molde. Dejamos cuajar al menos 4 h en la nevera. Cortamos unas rodajas finas del limón restante y les hacemos un corte desde el centro hasta el borde y las doblamos en forma de espiral. Desmoldamos la tarta y la decoramos con el limón, la menta y azúcar glas.



Buena idea

Para darle un toque diferente a la base, podemos utilizar galletas con chips de chocolate o tipo napolitanas, con canela.



Brazo de gitano de queso y limón

Dificultad: **fácil**
 Tiempo: **1 hora**
 Personas: **8**

Para el bizcocho:

- 4 huevos,
100 g de azúcar
- 100 g de harina,
15 g de levadura química

Para la crema:

- 4 limones,
3 huevos + 1 yema
- 180 g de azúcar,
60 g de mantequilla
- 250 g de queso crema

Para decorar:

- 1/2 limón, hojas de menta

Precalentamos el horno a 180°. Batimos los huevos con el azúcar hasta que doblen el volumen. Agregamos la harina y la levadura y mezclamos. Vertemos la masa en la placa forrada con papel sulfurizado y hornearnos 12 min. Retiramos el bizcocho, lo volcamos sobre un paño, despegamos el papel y lo enrollamos con el paño.

Lavamos los limones, rallamos la piel de dos y exprimimos los cuatro. Colamos el zumo y reservamos 200 ml por una parte y 50 ml por otra.

Ponemos los 200 ml en un cazo con los huevos, la yema y 130 g de azúcar y calentamos a fuego lento y removiendo, hasta que espese. Apartamos, agregamos la mantequilla y la mitad de la ralladura, removemos y refrigeramos.

Batimos el queso con el azúcar, el zumo y la ralladura restantes. Desenrollamos el bizcocho y extendemos la crema de queso. Enrollamos de nuevo y cubrimos con la crema de limón. Servimos con la menta y rodajas de limón.



Enrollamos la plancha con el queso, la dejamos 5 min en el congelador para que se endurezca y, luego, cubrimos con la crema.

Buena idea

Chuletas de cerdo al vino

A la plancha, bien doradas por fuera pero jugosas por dentro, y servidas con una salsa de vino dulce quedan deliciosas.



Chuletas de cerdo al Pedro Ximénez

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **50 min + reposo**
Personas: **4**

- 4 chuletas de cerdo
- 200 ml de vino Pedro Ximénez
- 400 g de cebollitas
- 2 ajos
- 2 manzanas
- 1 ramita de perejil, 1 ramita de tomillo, 1 ramita de romero
- 50 ml de miel
- 25 g de mantequilla
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos y picamos los ajos. Lavamos, secamos y picamos todas las hierbas; las ponemos en un recipiente, añadimos los ajos, sal, pimienta y 100 ml de aceite y mezclamos. Sumergimos las chuletas en esta preparación y las dejamos marinar en la nevera durante 12 h.

Lavamos las cebollitas, las escaldamos 1 min con agua hirviendo, las escurrimos, dejamos que se templen y las pelamos. Las caramelizamos a fuego lento en una sartén

con la miel y reservamos. Lavamos y descorazonamos las manzanas, las cortamos en gajos y las ponemos en una fuente de horno. Las rociamos con aceite y las horneamos 15 min a 225°; retiramos y reservamos.

Escurrimos las chuletas y las hacemos en la parrilla a fuego fuerte 2 min por cada lado. Desglasamos los jugos con el vino, añadimos la mantequilla y sal y dejamos reducir. Servimos las chuletas con la salsa y las guarniciones.



Muy jugosas
ASÍ SALEN PERFECTAS

CARNE ATEMPERADA. Conviene sacar las chuletas de la nevera unos 15 min antes de cocinarlas, para que se atemperen. Si la carne está fría, al ponerla en la sartén soltará mucha agua y se 'cocerá' en lugar de freírse y tostarse, que es lo que buscamos.

Chuletas de cerdo al oporto

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **20 min**
Personas: **4**

- 4 chuletas de cerdo
- 2 cebollas
- 2 ajos
- 4 cdas. de almendras crudas picadas
- 1 copita de Oporto
- 1 ramita de romero
- 1 ramita de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos las cebollas y los ajos y los picamos. Salteamos las almendras en una cazuela amplia con 1 cdta. de aceite caliente, sin dejar de remover, hasta que se empiecen a dorar, y las retiramos.

Condimentamos las chuletas con pimienta. Agregamos 1 cdta. más de aceite a la cazuela y, cuando se caliente, las sellamos unos minutos por cada lado y las retiramos.

Sofreímos la cebolla y los ajos en el mismo aceite 4 min. Cuando empiecen a tomar color, añadimos el vino, las hierbas lavadas, 3 cdas. de agua y sal y reducimos a fuego vivo 1 min. Reincorporamos las chuletas, tapamos y cocinamos 3 min a fuego medio. Retiramos la carne y las hierbas, añadimos la mitad de las almendras y trituramos para obtener una salsa lisa y homogénea. La servimos enseguida con las chuletas espolvoreadas con el resto de almendras y una pizca de sal.



Pimienta. Es mejor salar las chuletas fuera del fuego, en el momento de servirlos. Antes solo les ponemos pimienta.



Caliente. La plancha, sartén o parrilla donde las hagamos debe estar muy caliente para dorar la carne rápido.



Reducido. Cuando se añade el vino, siempre hay que dejarlo hervir unos minutos para evaporar y reducir el alcohol.

PLUS Si las chuletas son muy gruesas aumenta el tiempo de cocción para que no esté crudo el interior.

Pasteles de patata:

Gustan a todos y siempre las tenemos en casa. Las patatas son un ingrediente básico con mil posibilidades y si preparas recetas como estas, quedarás de miedo.

Timbales de patata y calabaza con crema de calabacín

Dificultad: **muy fácil**
 Tiempo: **1 hora**
 Personas: **4**

Necesitarás:

- 600 g de patatas
- 1 calabaza de unos 600 g
- 1 calabacín
- 800 ml de leche
- 60 g de harina
- 60 g de mantequilla
- 150 g de queso rallado
- Aceite, sal, pimienta



1 Lavamos la calabaza y las patatas y partimos la primera por la mitad a lo largo; las pinchamos varias veces, las salpimentamos y untamos con aceite. Las ponemos en la placa tapadas con papel sulfurizado y horneamos 40 min a 180°. Lavamos y rallamos el calabacín.



2 Fundimos la mantequilla y tostamos en ella la harina 1 min, removiendo. Vertemos la leche caliente y cocemos, sin dejar de remover, hasta que espese. Agregamos el calabacín y cocemos 2 min más. Añadimos el queso, reservando un poco, salpimentamos y mezclamos.



3 Pelamos la calabaza y las patatas y las cortamos en rodajas de 1 cm de grosor. Montamos los timbales alternando capas de patata y de calabaza con crema de calabacín y terminando con crema. Espolvoreamos con el queso reservado, gratinamos y servimos.

en timbal o tarta

Tarta de patatas y albóndigas con besamel

Dificultad: **muy fácil**
Tiempo: **1 h 15 min**
Personas: **6**

Necesitarás:

- 3 patatas medianas
- 300 g de carne de ternera picada
- 300 g de carne de cerdo picada
- 1 cebolla
- 2-3 ramitas de perejil
- 350 ml de besamel
- 100 g de queso emmental rallado
- 100 g de queso cheddar
- 1 ramita de romero
- Mantequilla
- Sal, pimienta



1 Lavamos las patatas y las cocemos con la piel en abundante agua salada 30 min. Las escurrimos y dejamos que se entibien. Las pelamos y cortamos en rodajas. Untamos un molde de tarta con mantequilla. Pelamos la cebolla, lavamos el perejil y picamos ambos menudos.



2 Ponemos en un bol los dos tipos de carne, añadimos la cebolla, el perejil, sal y pimienta y mezclamos bien. Formamos 10-12 albóndigas. Cubrimos la base con una capa de rodajas de patata, añadimos las albóndigas e intercalamos entre ellas el resto de patatas.



3 Vertemos por encima la besamel y espolvoreamos con el queso emmental rallado. Repartimos al final el cheddar cortado en daditos y asamos unos 25-30 min en el horno precalentado a 180°. Gratinamos los últimos 5 min y servimos con el romero picado.

PARA ESTAR AL DÍA

Hortalizas ecológicas del campo a la mesa en 1 día

La Huerta de Hualdo

es el último proyecto de Finca Hualdo: un servicio de entrega diaria a domicilio de sus mejores frutas y verduras ecológicas recién cortadas.



Nueva cerveza sin filtrar 0,0

El Águila vuelve a innovar con su cerveza sin filtrar 0,0. Una receta única con gran parte de la levadura en suspensión y un sabor especial gracias a las maltas caramelizadas.



Sí a la carne de conejo

Intercun nos anima a integrar esta carne saludable y sabrosa, esencial de la dieta mediterránea, en arroces, guisos, con pisto...



Aves de España con garantía

Impulsado por la Asociación Interprofesional Española de Carne Avícola, el sello **Aves de España** garantiza que ofrece una excelente carne de pollo, pavo y codorniz y que protege el bienestar de los animales.

En su Instagram "avesdespana" puedes descargar recetas de la chef Marta Verona.



La freidora de aire que mejor cocina

Phillips, líder en freidoras de aire, estrena la Airfryer XL Serie 2000. Compacta, de gran capacidad y bajo consumo, cuenta con la tecnología exclusiva RapidAir. Gracias a ella el aire circula dentro de la freidora logrando un cocinado óptimo de 360°, sin tener que mover los alimentos para que se hagan de manera homogénea.



Nuevo espacio gastronómico

Este verano **Lay's Churrería** recorre distintos festivales con un espacio culinario diseñado para mostrar la versatilidad y el sabor inigualable de sus patatas con recetas originales y deliciosas.



Al más puro estilo casero

Aguinamar te lo pone muy fácil con sus deliciosos productos refrigerados o congelados listos para freír o hacer en la airfryer: croquetas de bacalao y mejillones tigre.



Tortilla de patata en 9 min

Verleal presenta un preparado para tortilla con la patata ya cortada y pochada y la cebolla, caramelizada. Se saltean, se mezclan con 5 o 6 huevos batidos, se cuaja y lista.



Vinos premium para el mejor maridaje

Segura Viudas se alía con la chef Vicky Sevilla, la más joven en recibir una estrella Michelin, para lanzar la gama de vinos premium Homenaje. Esta gama cuenta con un tinto, un rosado y un blanco y ha sido creada pensando en maridar la alta cocina con vinos de excepcional calidad.



LA ÚNICA ESPECIE CAPAZ DE CAMBIAR EL PLANETA

EL EFECTO SER HUMANO

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Únete al cambio

900 811 888

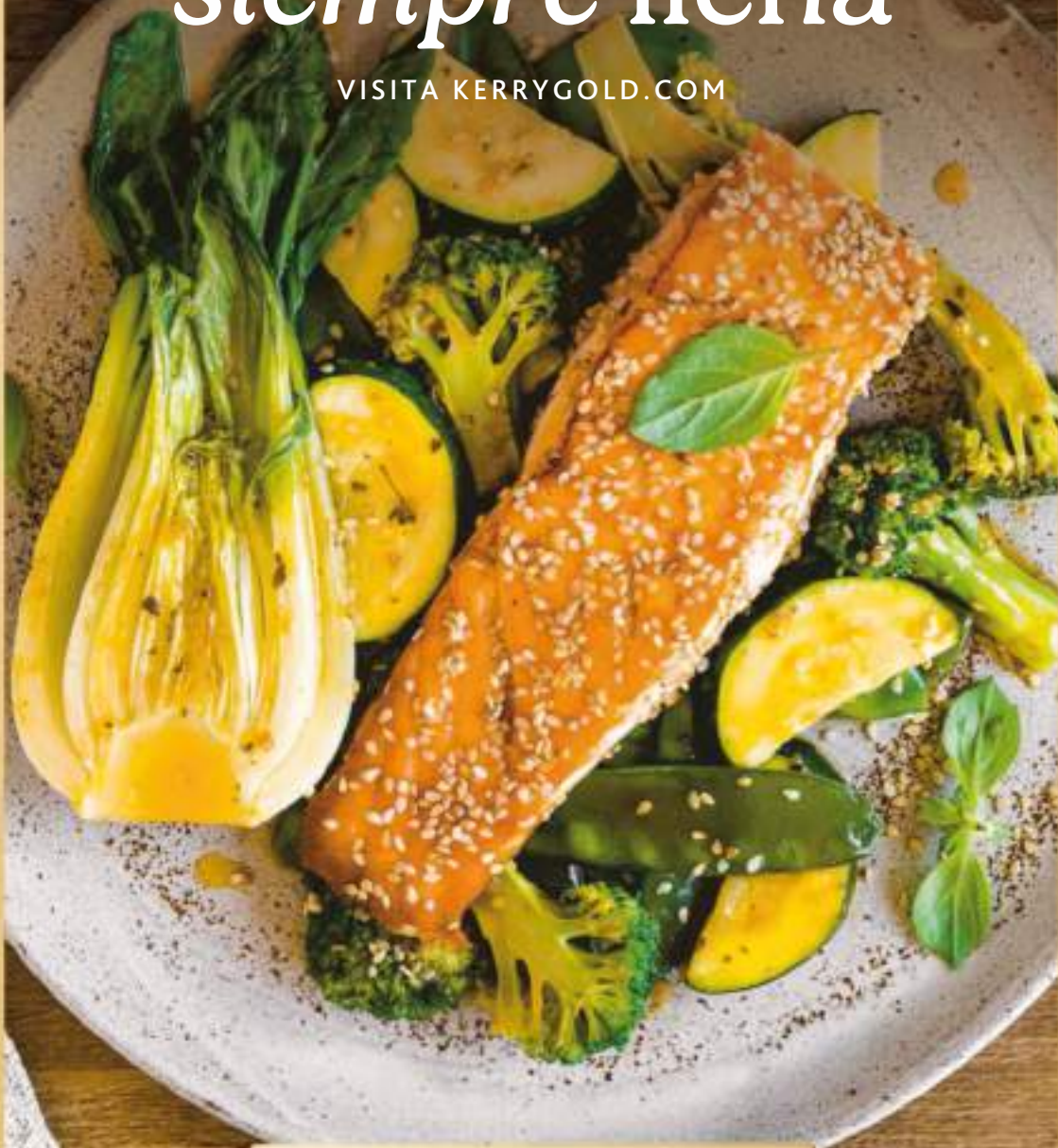
bizum 33439

efectoserhumano.org



Ten tu mesa *siempre* llena

VISITA KERRYGOLD.COM



 Síguenos en @kerrygoldSpain y descubre todas las recetas que tenemos preparadas para ti